

Питание для начальной школы и

Меню

на 9 Ноября 2022 г.

Завтрак

	Пищевая ценность				Витамины				
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг
таб.24/1996 Зелёный горошек зеленый горошек конс.	30	0.9	0.1	2.0	12.0	0.0	0.0	3.0	0.2
211/2011 Омлет с сыром яйцо,молоко сух,масло раст,сыр,	120	14.3	23.5	2.0	278.0	290.4	0.1	0.3	0.2
376/2011 Чай с сахаром Сахар, чай	200/10	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.7	47.6	0.0	0.0	0.0	0.2
338/2011 Фрукты	шт	0.3	0.3	7.4	33.3	0.0	0.0	7.5	0.6

Итого:

17.6	24.1	30.5	410.9	290.4	0.1	11.0	1.2
------	------	------	-------	-------	-----	------	-----

Обед

	Пищевая ценность				Витамины				
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг
96/2011 Рассольник Ленинградский со мар, сметана	200	1.8	4.2	12.5	94.3	0.0	0.1	11.4	0.8
243/2011 Сосиска отварная сосиска	1шт	13.8	8.0	9.0	165.0	0.0	0.2	0.5	0.0
309/2011 Макаронны отварные Макаронные изделия, масло сл., соль	100	3.4	5.0	19.0	134.6	0.0	0.0	0.0	0.5
498/2021 Компот из сухофруктов вода,сухофрукты,сахар,лимонная кислота.	200	0.6	0.1	20.1	132.8	0.0	0.0	0.2	0.0
Хлеб ржаной	30	3.4	0.7	18.7	99.0	0.0	0.4	0.0	0.2

Итого:

23.0	18.0	79.3	625.7	0.0	0.7	12.1	1.5
------	------	------	-------	-----	-----	------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Лукьянец Т.И./

ектор школы

Мин. вещества			
Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
6.0	6.3	18.6	0.2
209.2	17.5	249.8	2.2
13.6	11.7	22.1	2.1
4.0	2.8	13.0	0.2
12.0	6.8	8.3	1.7

244.8	45.1	311.8	6.4
-------	------	-------	-----

Мин. вещества			
Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
13.2	22.4	28.0	0.8
16.6	0.0	98.2	2.3
8.0	5.0	23.0	0.5
84.0	14.4	19.2	0.7
6.3	17.1	45.0	1.1

128.1	58.9	213.4	5.4
-------	------	-------	-----