

**Питание для начальной школы и****Меню**

на 10 Ноября 2022 г.

**Завтрак**

Выход	Пищевая ценность				Витамины				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	
утв. <b>Блинчик с фрукт.начинкой и сгущ</b> 1шт/10	15.0	1.3	14.6	78.2	0.0	0.0	0.1	0.0	
459/2021 <b>Чай с сахаром и лимоном</b> вода,чай заварка,сахар,лимон.	200/10/7	0.7	0.2	20.6	86.8	0.0	0.0	2.2	0.0
1191/2011 <b>Йогурт питьевой</b>	100	4.0	1.5	14.3	83.1	0.0	0.0	0.5	0.0

**Итого:**

19.7	3.1	49.5	248.1	0.0	0.0	2.8	0.0
------	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----

**Обед**

Выход	Пищевая ценность				Витамины				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	
102/2011 <b>Суп картофельный с</b> р.,морковь, соль	200	4.4	4.2	13.2	118.6	0.0	0.2	4.7	0.9
265/2011 <b>Плов из свинины</b> р,соль,том.паста	190	16.0	35.7	31.7	516.8	18.5	0.1	2.6	2.9
376/2011 <b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай	200/10	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0
<b>Хлеб ржаной</b>	30	3.4	0.7	18.7	99.0	0.0	0.4	0.0	0.2

**Итого:**

24.3	40.6	73.1	774.4	18.5	0.6	7.5	4.1
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Лукьянец Т.И./

ектор школы

Мин. вещества			
Ca, мг	Ma, мг	P, мг	Fe, мг
33.7	3.7	24.0	0.0
17.1	10.9	19.7	1.9
112.0	13.0	86.0	0.1

162.8	27.6	129.8	2.0
-------	------	-------	-----

Мин. вещества			
Ca, мг	Ma, мг	P, мг	Fe, мг
34.1	28.5	70.5	1.6
15.7	50.2	221.2	2.3
13.6	11.7	22.1	2.1
6.3	17.1	45.0	1.1

69.8	107.5	358.8	7.1
------	-------	-------	-----