

Питание для начальной школы и

Меню

на 21 Мая 2024 г.

Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	
210/2011	Омлет натуральный								
	Яйцо, молоко сух, соль, масло р								
у.к.с.	Кукуруза консервированная								
	Кондитерское изделие								
	Хлеб пшеничный								
	Хлеб пшеничный								
377/2011	Чай с сахаром и лимоном								
	Вода, чай заварка, сахар, лимон.								
	120	11.1	19.9	2.1	231.7	0.0	0.1	0.2	0.2
	70	0.8	0.1	4.6	28.0	0.0	0.1	7.0	0.5
	1шт	4.1	4.5	27.9	165.0	26.0	0.0	0.0	0.0
	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4
	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0

Итого:

19.3	25.0	68.2	608.0	26.0	0.2	9.9	1.1
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----

Обед

Выход	Пищевая ценность				Витамины				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	
88/2011	Щи из свежей капусты с								
	масло р., соль, томат паста,								
376/2021	Рагу из птицы								
	морковь, мясо птицы, соус сметанный с								
202/2011	Макаронные изделия отварные								
	Макаронные изделия, масло сл., соль								
495/2021	Компот из сухофруктов								
	Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота.								
	Хлеб ржаной/Хлеб								
	230/20	3.5	6.7	8.7	139.8	0.0	0.1	18.5	0.8
	90	9.5	8.6	7.2	143.6	30.6	0.1	3.7	0.0
	100	3.4	5.0	19.0	134.6	0.0	0.0	0.0	0.5
	200	0.6	0.1	20.1	132.8	0.0	0.0	0.2	0.0
	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4

Итого:

20.3	21.0	88.9	688.8	30.6	0.3	22.4	1.7
------	------	------	-------	------	-----	------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

директор школы

Мин. вещества			
Ca, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
82.5	12.9	180.6	2.1
14.0	14.7	43.4	0.5
16.4	6.0	34.8	0.4
9.2	13.2	34.8	0.4
13.4	2.3	4.2	0.3

135.5	49.1	297.8	3.8
-------	------	-------	-----

Мин. вещества			
Ca, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
34.0	22.2	47.4	0.8
16.2	21.2	103.1	1.2
8.0	5.0	23.0	0.5
84.0	14.4	19.2	0.7
13.8	15.0	63.6	1.9

156.0	77.7	256.3	5.0
-------	------	-------	-----