

Питание для начальной школы и

Меню

на 23 Мая 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг
140/2021 Суп молочный с крупой Молоко, вода, крупа ,масло сл, сахар, соль	210	5.0	5.3	17.3	136.5	37.4	0.1	1.0	0.0
420/2011 Кондитерское изделие Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	1 шт	8.4	12.2	23.7	238.5	6.6	0.1	0.0	1.7
	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4
377/2011 Чай с сахаром и лимоном Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0

Итого:

16.8	17.9	74.6	558.3	44.0	0.2	3.6	2.1
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----

Обед

	Выход	Пищевая ценность				Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг
96/2011 Рассольник Ленинградский огурцы мар.	230/20	4.9	6.8	12.5	139.2	0.0	0.2	14.3	1.0
269/2011 Котлета "Дружба" с соусом том.	90	10.6	14.8	11.7	215.5	0.0	0.2	1.1	1.2
202/2011 Макаронны отварные Макаронные изделия, масло сл., соль	100	3.4	5.0	19.0	134.6	0.0	0.0	0.0	0.5
491/2021 Напиток из ягод Вода, ягоды, сахар	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0
Хлеб ржаной/Хлеб	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4

Итого:

23.3	27.5	102.8	768.5	0.0	0.7	19.4	3.1
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-----

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
168.0	24.4	145.1	0.2
237.0	21.3	91.9	1.3
9.2	13.2	34.8	0.4
13.4	2.3	4.2	0.3

427.7	61.1	276.0	2.3
-------	------	-------	-----

Мин. вещества			
Ca, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
16.6	28.0	35.0	1.0
29.1	34.4	54.6	1.4
8.0	5.0	23.0	0.5
14.0	8.0	14.0	2.8
13.8	15.0	63.6	1.9

81.5	90.4	190.1	7.5
------	------	-------	-----