

Питание для начальной школы и

Меню

на 24 Мая 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	
70/2011	Огурцы солёные порционно	60	0.2	0.0	0.5	3.0	0.0	0.0	1.1	0.0
282/2011	Оладьи куринные с соусом масло р	90	16.8	27.2	7.1	340.3	7.6	0.1	0.1	5.9
171/2011	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая, масло сл, соль	100	5.7	4.1	25.8	162.5	0.0	0.1	0.0	1.7
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4
376/2011	Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0

Итого:

26.4	31.7	62.1	670.5	7.6	0.3	1.4	8.0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----

Обед

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	
101/2011	Суп картофельный с крупой р., морковь, соль	230	1.8	2.5	11.2	78.9	0.0	0.1	7.6	0.9
168/2022	Сосиска отварная сосиска	1 шт	13.8	8.0	9.0	165.0	0.0	0.2	0.5	0.0
305/2011	Рис припущенный Крупа рисовая, масло сл., соль	100	2.4	3.6	24.9	140.1	18.0	0.0	0.0	0.5
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
	Хлеб ржаной/Хлеб	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4

Итого:

21.5	14.8	93.4	580.6	18.0	0.4	10.8	1.8
------	------	------	-------	------	-----	------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

ектор школы

Мин. вещества			
Ca, мг	Ma, мг	P, мг	Fe, мг
6.9	4.2	7.2	0.2
29.1	20.0	178.6	1.6
9.9	90.6	136.0	3.0
9.2	13.2	34.8	0.4
13.6	11.7	22.1	2.1

68.7	139.6	378.7	7.4
------	-------	-------	-----

Мин. вещества			
Ca, мг	Ma, мг	P, мг	Fe, мг
24.6	21.0	51.5	0.8
16.6	0.0	98.2	2.3
1.8	12.7	41.0	0.4
13.4	2.3	4.2	0.3
13.8	15.0	63.6	1.9

70.1	50.9	258.5	5.6
------	------	-------	-----