

Питание для начальной школы и

Меню

на 20 Мая 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг
212/2021 Каша "Геркулес" молочная Крупа геркулес, масло сл, молоко, соль	200	8.2	8.8	30.9	236.3	39.8	0.2	0.7	0.5
401/2011 Блинчик с фруктовой Блинчик, масло растительное	70	9.8	9.6	25.2	237.7	24.5	0.2	0.6	0.0
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:

21.7	18.8	84.9	638.6	64.3	0.4	1.5	0.8
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----

Обед

	Выход	Пищевая ценность				Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг
97/2011 Суп картофельный с сайрой конс., соль	250	7.3	8.3	20.0	187.2	0.0	0.1	24.0	2.3
279/2011 Тефтели с соусом крупа рис, соус смет с том.	90	9.5	11.5	8.7	182.5	29.6	0.1	0.6	2.5
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
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
Хлеб ржаной/Хлеб	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4

Итого:

26.4	24.5	97.8	710.2	29.6	0.4	24.9	6.9
------	------	------	-------	------	-----	------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

ектор школы

Мин. вещества			
Ca, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
140.3	168.9	224.4	1.7
142.6	142.2	174.3	1.6
9.2	13.2	34.8	0.4
13.6	11.7	22.1	2.1

305.6	136.0	455.6	5.8
-------	-------	-------	-----

Мин. вещества			
Ca, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
20.1	31.1	77.3	1.2
39.8	13.5	61.4	0.9
9.9	90.6	136.0	3.0
13.6	11.7	22.1	2.1
13.8	15.0	63.6	1.9

97.1	161.8	360.4	9.1
------	-------	-------	-----