



Меню на 01 сентября 2022г.

для 1-4 кл.

Обед

Наименование блюда	Выход, гр., мл	Химический состав		Угле- воды	Кало- рий- ность	№ техн олог ичес кой карт	Витамины				Минералы			
		Белки, гр.	Жиры, гр.				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежих овощей	60	0,70	6,4	2,90	87,4	11	0	5	0	0	23	24	14	0,6
Суп вермишелевый	200	3,79	4,03	12,92	100,6	208	0,25	17	0	0	33	5,65	2,86	0,31
Плов из курицы	250	16,8	12,7	57,32	304	304	0	342	0	0	43	0	54,1	5,4
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	107	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
Кофейный напиток	200	2,19	2,5	14,7	92,9	126	0,1	0,80	27,4	0	17	13,3	22,9	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	8	0,13	0	0	4	0	34,8	13,2	1,01
Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
Итого:	860	26,51	26,68	115,55	717,6		0,66	375	27,4	6	167	246,8	162	13,7

для 5-11 кл.

Обед

Наименование блюда	Выход, гр., мл	Химический состав		Угле- воды	Кало- рий- ность	№ техн олог ичес кой карт	Витамины				Минералы			
		Белки, гр.	Жиры, гр.				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежих овощей	60	0,70	6,4	2,90	87,4	11	0	5	0	0	23	24	14	0,6
Суп вермишелевый	200	3,79	4,03	12,92	100,6	208	0,25	17	0	0	33	5,65	2,86	0,31
Плов из курицы	250	16,8	12,7	57,32	304	304	0	342	0	0	43	0	54,1	5,4
Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	685		6,00		0	12	4,1	6,5	4
Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	0,13	0	0	0,34	0	14,1	1,05	1
Итого:	760	24,56	24,2	108,04	627,2	1216	0,38	370	0	0,34	111	47,85	78,5	11,3