



Меню на 12 сентября 2022г.

для 1-4 кл. (обед)

Наименование блюда	Выход, гр., мл	Химический состав		Углеводы	Калорийность	№ технологической карты	Витамины				Минералы				
		Белки, гр.	Жиры, гр.				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из свежих овощей	60	0,7	6,4	2,90	87,4	11		5				23	24	14	0,6
Суп с ячневой крупой	200	3,8	2,83	25,15	119	44	0,03	6,4				15,98		10,97	0,39
Тефтели	100	6,31	5,3	7,69	107	462		0,3	9,1	1	10,9	128	22,9	0,90	
Макаронны	150	5,1	7,5	28,5	203	688	0,04				8				0,5
Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	685	0	6,00			11,6	4,1	6,50	4	
Хлеб пшеничны	20	1,225	0,425	8,625	42,883	8	0,13			4	0,01	34,8	13,2	1,01	
Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9	0,18			1,4	35	158	47	3,9	
Йогурт	100	4,4	2,3	4,5	72	126	0,1	309,30	40	0	240	190	28	0	
Итого:	860	23,135	24,975	100,65	705,083		0,48	327	49,1	6,4	344,5	539	142,6	11,3	

для 5-11 кл. (обед)

Наименование блюда	Выход, гр., мл	Химический состав		Углеводы	Калорийность	№ технологической карты	Витамины				Минералы				
		Белки, гр.	Жиры, гр.				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из свежих овощей	100	0,7	6,4	2,90	87,4	11		5				23	24	14	0,6
Тефтели	100	6,31	5,3	7,69	107	462		0,3	9,1	1	10,9	128	22,9	0,90	
Макаронны	150	5,1	7,5	28,5	203	688	0,04				8				0,5
Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	685	0	6,00			11,6	4,1	6,50	4	
Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	0,13	0	0	0,34	0,01	14,1	1,05	1	
Итого:	600	15,38	20,27	73,99	532,6		0,17	11,3	9,1	1,34	53,51	170	44,45	7	