



Меню на 13 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	2,9	87,4	11		5				23	24	14	0,6
Суп вермишелевый	200	3,79	4,03	12,92	100,6	208	0,25	17				33	5,65	2,86	0,31
Плов из курицы	250	16,8	12,7	57,32	304	304		342				43		54,1	5,40
Кофейный напиток	200	2,19	2,5	14,7	92,9	126	0,1	0,8	27,4			17	13,30	22,9	0,30
Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	8	0,13			4			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
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	107		10		0,6		16	11	8	2,2
Итого:	860	26,505	26,675	115,55	717,59		0,66	374,8	27,4	6	167	246,75	162,1	13,7	

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	2,9	87,4	11		5				23	24	14	0,6
Плов из курицы	250	16,8	12,7	57,32	304	304		342				43		54,1	5,40
Кофейный напиток	200	2,19	2,5	14,7	92,9	126	0,1	0,8	27,4			17	13,30	22,9	0,30
Хлеб пшеничный	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
Итого:	600	22,315	22,245	92,825	572,98	458	0,41	347,8		5,4	118	230,1	151,2	11,2	