



Меню на 6 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 помидор	60	0,83	6	4,72	79,1	14	0,06	20,42	0	0	17,6	19,7	10,7	0,84
Суп гороховый	200	4,53	4,73	20,93	134,3	206	0,18	4,7			30	69,7	28,2	1,62
Гуляш	100	10,53	10,3	6,76	168	246	0,03	0,8			12,4			2,23
Гречка	150	7,46	5,61	36,84	230,5	234	0,18				13	209	67,5	
Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	685	0	6			11,6	4,1	6,5	4
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:	760	26,175	27,285	101,155	728,583		0,76	31,92	0	5,4	120	495	173	13,6

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 помидор	100	1	06.мар	5	80	14	0,06	20,42	0	0	17,6	19,7	10,7	0,84
Гуляш	100	10,53	10,3	6,76	168	246	0,03	0,8			12,4			2,23
Гречка	150	7,46	5,61	36,84	230,5	234	0,18				13	209	67,5	
Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	685	0	6			11,6	4,1	6,5	4
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	21,815	44,642,6	80,505	595,183	1196	0,58	27,22		5,4	89,6	425	145	11,98