



Меню на 7 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 огурцов	60	0,8	8,1	2,6	99	36	0	10,4	10,4	5,1	23,8	43,7	14,5	1
Суп харчо	200	7,18	2,94	11,8	102	165		7,1			43			0,86
Котлета	100	8,9	6,74	8,97	232	307	0,1	0,7	72	0,6	55	243,00	42,7	3,00
Овощное рагу	150	2,23	3,03	10,2	86,7	145	0,1				23,6			0,73
Какао	200	4,62	4,02	43,8	117,56	16	0,1	0,2	0,01	0,2	58,7	126	15,2	0,67
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
Банан	100	0,5	1,5	21	96	156	0,04	10			0,1			8
Итого:	860	26,855	26,975	116,28	821,94		0,65	28,4	82,4	11,1	239,2	605,5	132,6	19,2

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 огурцов	100	1	9,1	3,6	100	36	0	10,4	10,4	5,1	23,8	43,7	14,5	1
Котлета	100	8,9	6,74	8,97	232	307	0,1	0,7	72	0,6	55	243,00	42,7	3,00
Овощное рагу	150	2,23	3,03	10,2	86,7	145	0,1				23,6			0,73
Какао	200	4,62	4,02	43,8	117,56	16	0,1	0,2	0,01	0,2	58,7	126	15,2	0,67
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
	600	19,375	23,535	84,475	624,94	521	0,61	11,3		11,1	196,1	605,5	132,6	10,3