



Меню на 15.10.2024г.

Сезон: осень-зима, неделя: первая, 2 день примерного меню  
 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	35,9	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	6,7	34,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>21,3</b>	<b>22,1</b>	<b>65,8</b>	<b>548,2</b>

1-4 класс обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,88	16,38	4	232
54-1г	Макароны отварные	230	8,2	7,5	50,3	301,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,52	13,4	68,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>39,9</b>	<b>28,5</b>	<b>114,9</b>	<b>875,3</b>

5-11 класс завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			э/ц ккал
			Б	Ж	У	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6
420	Соус томатный	50	0,61	3,66	2,37	44,85
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>14,76</b>	<b>12,48</b>	<b>74,67</b>	<b>469,65</b>