



Школьное меню для организации питания обучающихся.

23 апреля 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак старшие														
Огурцы свежие порционно 100; 14,07	100	0,75	4,50	6,50	55,00	0,02	3,84			20,48		11,68	0,52	
Гуляш из отварного мяса 100Н(***); 91,09	100	15,67	15,78	3,56	221,11	0,09	1,13			13,89		21,94	2,18	
Каша гречневая рассыпчатая 180/7; 183	180	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31				16,88		159,54	5,47	
Напиток яблочный 200; 320	200			23,50	89,00	0,05	12,48			75,35		51,38	1,01	
Хлеб пшеничный витаминизированный 50; 420	50	7,50	1,00	45,00	219,00	0,36							3,00	
Итого		34,32	28,08	123,96	872,11	0,83	17,45			126,60		244,54	12,18	76,36
Обед старшие														
Суп картофельный крупой рисовой 250(***); 63,07	250	2,60	2,50	19,30	112,00	0,08	7,00			15,49		24,01	0,91	
Фрикадельки мясные 24; 66	24	3,39	2,79	2,46	48,60									
Макаронные изделия отварные 180/5; 227	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07				11,31		9,07	0,92	
Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом 60/40(***); 8,2	100	13,33	18,33	10,00	263,33	0,15	4,32	110,32	1,83	56,90		24,92	1,68	
Чай с сахаром 200; 300	200	0,10		9,00	35,00					0,26			0,03	
Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60; 421	60	4,32	1,08	25,80	125,40	0,10	5,10						2,16	
Итого		30,34	29,40	105,96	814,34	0,40	16,42	110,32	1,83	83,96		58,00	5,70	88,10

Начальник ОДДП _____