

Меню дня *21 декабря*



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80	21,67
294	Макароны отварные	150	3,21	3,21	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86	12,73
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	4,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	2,40
46	Кондитерское изделие	30	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	20,00
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	2,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,60	15,38	60,35	426,44	0,21	0,63	0,00	63,53	61,07	118,10	24,14	42,83	63,00

Возрастная категория: Родительская плата
Дотация от предприятия ООО "ТОП" 3,00 рублей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80	21,67
294	Макароны отварные	150	3,21	3,21	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86	12,73
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	4,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	2,40
46	Кондитерское изделие	30	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	20,00
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	2,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,60	15,38	60,35	426,44	0,21	0,63	0,00	63,53	61,07	118,10	24,14	42,83	63,00

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60	25,67
294	Макароны отварные с овощами	150	3,21	3,21	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86	14,73
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	4,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	2,40
46	Кондитерское изделие	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	20,00
109	Хлеб ржаной	40	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	4,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,86	25,99	67,29	573,84	0,31	0,63	0,00	63,94	77,12	208,80	39,69	44,21	71,20

Возрастная категория: ОВЗ Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
10	Шницель натуральный рубленый (говяжий)	60	16,53	14,39	8,37	226,98	0,07	0,00	0,00	0,70	39,68	29,10	5,90	2,29	41,32
11	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,65	5,70	39,44	247,61	0,32	0,00	0,00	0,00	20,75	0,00	1,07	4,80	10,40
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	7,80
0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	2,00
0.1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	4,20
9	Борщ с капустой и картофелем	200	8,63	5,82	16,85	154,83	0,01	2,40	0,00	0,02	7,14	9,38	4,46	0,16	15,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,33	26,85	88,84	865,14	0,46	72,40	0,00	1,33	93,36	101,28	31,02	10,21	81,00

Возрастная категория: ОВЗ Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
10	Шницель натуральный рубленый (говяжий)	70	16,53	14,39	8,37	226,98	0,07	0,00	0,00	0,70	39,68	29,10	5,90	2,29	49,30
11	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,65	5,70	39,44	247,61	0,32	0,00	0,00	0,00	20,75	0,00	1,07	4,80	12,40
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	7,80
0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	2,00
0.1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	4,20
9	Борщ с капустой и картофелем	250	8,63	5,82	16,85	154,83	0,01	2,40	0,00	0,02	7,14	9,38	4,46	0,16	19,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,33	26,85	88,84	865,14	0,46	72,40	0,00	1,33	93,36	101,28	31,02	10,21	94,80

*Зав. преем Фригел
/ Фригелов И.С.*