



Школьное меню для организации питания обучающихся

04 февраля 2022 г

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	180/5	7,72	7,87	38,54	256,75	0,22	1,12	42,56	0,19	120,48	184,1	49,64	1,35	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25		
Итого		13,33	18,58	77,12	533,60	0,51	23,59	117,91	1,03	249,88	280,4	70,59	4,94	74,70

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рабсольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81	
Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,27	11,79	8,34	178,98	0,06	1,69	48,17	2,2	29,01	102,12	16,03	1,12	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,16	51,52	97,33	13,49	1,24	
Чай с сахаром	200			9,68	39,6					0,3				
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,58	9	26,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,60	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		21,93	22,01	97,29	673,59	0,64	41,08	249	5,32	124,51	347,13	93,93	6,07	82,06

Начальник ОДП Исламова Н.А.

