

## Меню

на 5 Апреля 2024 г.

### Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
	Бе лки , г	Жи ры, г	Угл ево ды, г	Калор ийност ь, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
47/2011	<b>Салат из квашеной капусты</b>											
	капуста кваш., лук репч., сахар, масло раст.											
40	0.3	2.0	3.4	34.3	0.0	0.0	7.9	0.1	20.9	6.4	13.6	0.3
350/2021	<b>"Ежики" из птицы</b>											
	Филе куриное, лук репч., масло р., мука, рис длиннозерный, соль, соус смет с томатом											
90	8.4	6.5	9.7	172.4	18.0	0.0	0.0	1.3	41.6	16.9	11.4	0.9
305/2011	<b>Рис припущенный</b>											
	Крупа рисовая, масло сл., соль											
100	2.4	3.6	24.9	140.1	18.0	0.0	0.0	0.5	1.8	12.7	41.0	0.4
	<b>Хлеб пшеничный</b>											
	Хлеб пшеничный											
30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
376/2011	<b>Чай с сахаром</b>											
	Сахар, чай, вода											
200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

14.0	12.4	62.0	480.2	36.0	0.1	8.2	2.1	84.8	57.5	214.2	24.0
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	------	------	-------	------

### Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
98/2021	<b>Свекольник</b> Картофель, лук репка, масло р., морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста,	230/20	4.2	5.0	14.2	164.8	0.0	0.1	3.0	0.6	8.8	10.0	53.0	0.7
334/2021	<b>Запеканка картофель с мясом</b> Мясо куриное, картофель, лук репка, масло р, соль, сухари пан	190	10.2	15.7	24.4	270.0	0.1	0.3	32.0	10.3	37.1	57.7	276.7	3.3
491/2021	<b>Напиток из ягод</b>	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
<b>Итого:</b>			<b>18.7</b>	<b>21.6</b>	<b>98.2</b>	<b>714.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>39.0</b>	<b>11.3</b>	<b>73.7</b>	<b>90.7</b>	<b>407.2</b>	<b>28.7</b>

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

## Меню

на 3 Апреля 2024 г.

### Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
214/2021 <b>Каша манная молочная с маслом</b> Крупа манная, молоко, сахар, соль, масло сл.	175	5.8	5.1	27.6	258.9	0.0	0.1	1.1	0.5	108.7	18.3	107.7	0.5
63/2021 <b>Бутерброд с сыром</b> Хлеб, сыр	45	6.9	9.0	10.0	149.0	62.0	0.0	0.1	0.0	206.0	14.0	135.0	0.4
<b>Кондитерское изделие</b>	1шт	0.7	0.1	56.0	231.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
376/2011 <b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
<b>Итого:</b>		13.9	14.2	103.1	678.9	62.0	0.1	1.4	0.6	328.3	44.0	264.8	3.0

### Обед

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
111/2011 <b>Суп с макаронными изделиями и курицей</b>	250	6.8	9.4	11.9	167.0	0.0	0.1	0.6	0.5	11.0	12.5	66.2	1.5

168/2022	Куры, лук репка, макаронные изделия,масло р., морковь, соль, томатная паста <b>Сосиска отварная</b>	1шт	13.8	8.0	9.0	165.0	0.0	0.2	0.5	0.0	16.6	0.0	98.2	2.3
305/2011	сосиска <b>Рис припущенный</b>	100	2.4	3.6	24.9	140.1	18.0	0.0	0.0	0.5	1.8	12.7	41.0	0.4
377/2011	Крупа рисовая, масло сл., соль <b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3
	Вода, чай заварка, сахар, лимон. <b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
<b>Итого:</b>			<b>26.5</b>	<b>21.7</b>	<b>94.1</b>	<b>668.7</b>	<b>18.1</b>	<b>0.3</b>	<b>3.8</b>	<b>1.4</b>	<b>56.6</b>	<b>42.4</b>	<b>273.2</b>	<b>26.3</b>

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_/Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_/Кирюхина А.В./

## Меню

на 4 Апреля 2024 г.

### Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
240/2011	<b>яблоками и сгущенным молоком</b> Творог, сахар, яйца, масло, сухари, сметана, яблоки, молоко сгущенное	130	16.8	13.2	43.1	358.4	77.4	0.1	0.6	0.7	235.9	36.9	261.1	1.1
470/2021	<b>Йогурт питьевой</b> Йогурт питьевой	100	4.0	1.5	14.3	83.1	0.0	0.0	0.5	0.0	12.0	13.0	86.0	0.1
	<b>Кондитерское изделие</b>	1шт	0.3	0.0	22.3	112.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	0.9	1.9	0.2
	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
377/2011	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3

Итого:

23.6	15.0	108.6	705.7	77.5	0.2	3.7	0.9	371.9	63.0	379.2	2.0
------	------	-------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

### Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
88/2011	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> Капуста св., картофель, лук репка, морковь, масло р., соль, томат паста,	230/20	3.5	6.7	8.7	139.8	0.0	0.1	18.5	0.8	34.0	22.2	47.4	0.8
347/2021	<b>Котлета "Школьная" с соусом</b> Свинина, мясо кур., вода, хлеб пш., сухари, масло р., соль, соус	90	13.8	9.9	12.0	191.7	27.0	0.1	0.0	0.0	45.0	18.9	22.4	1.9
202/2011	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия, масло сл., соль	100	3.4	5.0	19.0	134.6	0.0	0.0	0.0	0.5	8.0	5.0	23.0	0.5
496/2021	<b>Напиток из плодов шиповника</b> Вода, шиповник, сахар.	200	0.7	0.1	15.4	107.3	0.0	0.0	0.0	0.2	21.3	3.4	3.4	0.6
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9

Итого:

24.7	22.4	89.0	711.4	27.0	0.3	18.5	2.0	122.1	64.5	259.8	85.6
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./