

**Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся**

Меню

на 21 Октября 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	
173/2011	Каша гречневая молочная	200	9.4	10.1	52.8	305.7	0.1	0.2	0.4	1.9	21.3	96.3	207.8	2.9
	Крупа гречка, молоко, сахар, соль													
401/2011	Блинчик с фруктовой начинкой	60	8.4	8.2	21.6	203.7	21.0	0.2	0.5	0.0	22.2	36.2	149.4	1.4
	Блинчик, масло растительное													
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
	Хлеб пшеничный													
376/2011	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
	Сахар, чай, вода													

Итого:

21.0	18.8	103.2	694.1	21.1	0.4	1.1	2.2	166.3	157.4	414.1	6.9
------	------	-------	-------	------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

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
102/2011	230	5.0	4.8	15.2	136.4	0.0	0.2	5.4	1.1	39.3	32.7	81.1	1.9
329/2021	190	16.1	9.9	33.9	290.1	18.5	0.1	5.7	4.9	44.0	51.3	166.6	1.9
	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
495/2021	200	0.6	0.1	31.4	144.0	0.0	0.0	0.2	0.0	19.5	63.0	0.0	2.6
Итого:		25.1	15.5	114.4	708.5	18.5	0.4	11.3	6.4	116.6	162.1	311.2	8.2

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

**Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся**

Меню

на 22 Октября 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
71/2011	60	0.7	0.1	2.3	13.2	0.0	0.0	10.5	0.3	8.4	12.0	15.6	0.5
210/2011	120	9.9	15.2	9.2	244.2	61.2	0.1	5.9	0.2	75.4	22.1	159.9	1.8
	1шт	2.7	4.5	28.0	118.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.0	5.6	18.7	0.6
	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
377/2011	200/10	0.1	0.0	10.2	62.0	0.0	0.0	2.7	0.0	14.0	2.3	4.2	0.3

Итого:

16.5	20.2	69.0	562.1	161.2	0.2	19.1	0.9	113.0	55.2	233.2	3.7
------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

Обед

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

Выход	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			
98/2011	Суп крестьянский с крупой Капуста, картофель, крупа перловая, лук репка, масло р., морковь, соль, сметана														
230/20	8.8	4.5	49.9	149.6	0.0	0.1	10.0	2.2	49.3	26.5	22.5	0.8			
294/2011	Котлета рубленая из птицы с соусом мясо птицы, масло раст, соль, хлеб пш, сух.пан, соус том,														
90	13.7	12.2	12.2	213.5	0.1	0.1	6.3	2.8	39.6	23.4	86.4	2.0			
202/2011	Макаронны отварные 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			
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный хлеб ржаной/хлеб пшеничный														
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			
376/2011	Чай с сахаром Сахар, чай, вода														
200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1			
Итого:				29.3	22.4	124.4	695.7	0.1	0.3	16.5	5.9	124.3	81.6	417.6	7.2

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

**Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся**

Меню

на 23 Октября 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	
71/2011	Огурцы свежие порционно Огурцы свежие	60	0.4	0.1	1.1	7.2	0.0	0.0	2.7	0.1	10.2	8.4	18.0	0.3
282/2011	Оладьи куриные с соусом Филе куриное, молоко, мука, соль, яйцо, масло растительное	90	14.6	12.4	6.6	218.4	7.6	0.2	69.3	5.9	17.4	13.4	78.6	10.2
305/2011	Рис припущенный 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
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
376/2011	Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

20.7	16.5	61.5	550.3	25.6	0.3	72.3	6.9	52.2	59.4	294.5	13.4
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	------	------	-------	------

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			
82/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем														
230/20	6.7	14.2	22.2	132.7	0.0	0.1	10.3	0.6	34.5	26.2	53.0	1.2			
259/2011	Жаркое по-домашнему из курицы														
190	11.9	14.9	21.8	291.7	15.8	0.1	12.3	4.9	40.0	42.0	17.5	2.1			
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный														
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			
491/2021	Напиток из ягод														
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			
Итого:				23.0	30.0	103.6	703.5	15.8	0.4	26.6	5.9	102.2	291.2	248.1	7.9

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

**Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся**

Меню

на 24 Октября 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	
154/2022	Запеканка из творога с джемом Творог, крупа манная, масло сл., сухари пан., сахар, яйцо, джем	130	22.5	16.1	22.8	328.5	0.3	0.6	0.7	0.8	225.4	35.0	293.1	1.0
470/2021	Йогурт питьевой Йогурт питьевой	100	2.6	2.5	11.7	50.5	0.0	0.0	0.5	0.0	20.0	12.3	23.2	2.1
	Пастила Пастила	1 шт	0.3	0.0	22.3	112.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	0.9	1.9	0.2
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
376/2011	Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
Итого:			28.6	19.0	85.6	675.7	103.8	0.7	1.4	1.2	371.9	73.1	375.1	5.8

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	
97/2011	Суп картофельный с рыб.консервами Картофель, лук репка, масло р., морковь, сайра конс., соль	250	7.3	8.3	20.0	187.2	0.0	0.1	24.0	2.3	20.1	31.1	77.3	1.2
279/2011	Тефтели с соусом Мясо птицы, лук, масло раст, мука, соль, крупа рис, соус смет с том.	90	9.5	11.5	8.7	182.5	29.6	0.1	0.6	2.5	39.8	13.5	61.4	0.9
171/2011	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая, масло сл, соль	100	5.6	5.9	24.9	175.0	25.0	0.1	0.0	1.7	16.5	87.8	31.5	3.0
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный хлеб ржаной/хлеб пшеничный	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
376/2011	Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.1	0.0	9.5	60.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

25.8	26.4	97.0	742.7	54.6	0.4	24.9	6.9	103.7	159.1	355.9	99.0
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	-------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

**Питание для начальной школы и
льготных категорий обучающихся**

Меню

на 25 Октября 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	
140/2021	Суп молочный с крупой	200	5.0	5.3	17.3	136.5	37.4	0.1	1.0	0.0	68.0	24.4	45.1	0.2
	Молоко, вода, крупа ,масло сл, сахар, соль													
420/2011	Кондитерское изделие	1 шт	4.1	4.5	27.9	165.0	0.0	0.0	0.0	1.9	6.0	34.8	0.4	16.4
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	124.7	0.0	0.0	0.0	0.4	9.2	13.2	34.8	0.4
	Хлеб пшеничный													
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.7	29.0	155.2	0.0	0.0	1.5	0.0	58.6	29.3	32.0	2.4
	Вода, молоко, кофейный напиток, сахар													

Итого:

15.9	12.9	93.5	581.4	37.4	0.2	2.4	2.3	341.8	101.7	312.3	19.4
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	------

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	
96/2011	Рассольник Ленинградский Картофель, крупа перл, лук репка, морковь, огурцы мар.	230/20	4.9	6.8	12.5	139.2	0.0	0.2	14.3	1.0	16.6	28.0	35.0	1.0
333/2021	Голубцы ленивые с соусом Капуста бел., мясо, крупа рис, лук реп.,масло сл, соус.	90	8.3	12.3	11.8	198.5	17.1	0.0	6.5	0.0	21.6	18.0	10.7	1.5
312/2011	Картофельное пюре Картофель, масло сл., молоко, соль	100	4.9	6.4	27.2	133.8	0.0	0.2	13.0	0.9	44.5	30.6	72.0	1.3
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный хлеб ржаной/хлеб пшеничный	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
496/2021	Напиток из плодов шиповника 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

Итого:

22.2	26.3	100.8	716.8	17.1	0.4	33.8	2.5	117.8	95.0	284.7	6.3
------	------	-------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./