



01.11.2022 вторник
Завтрак 1-4класс

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|------------|------|------|-------|----------|------|------|-------|------|----------|-------|------|---|
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0 |
| 209/М/ССЖ | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5 | 160 | 5,11 | 6,22 | 29,63 | 195,4 | 0,11 | 0,99 | 39,73 | 0,23 | 98,92 | 129,1 | 31,3 | 0 |
| | | | | | | 7 | | | | | | 6 | 2 | |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 180/10 | 200 | 3,58 | 2,85 | 14,71 | 100,0 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,1 | 113,4 | 107,2 | 29,6 | |
| | <i>Хлеб</i> | <i>160</i> | | | | <i>6</i> | | | | | <i>2</i> | | | |
| | Хлеб пшеничный | <i>93</i> | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0 |

дон. пиламе сок 200мл
сироп 125г.



01.11.22.2022Г

Обед учащихся льготных категорий и ГПД

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 248 | Котлета рыбная | 75 | 9,76 | 6,21 | 11,75 | 142,4 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,7 | 130,96 | 30,61 |
| 199 | Пюре гороховое | 100 | 3,65 | 5,37 | 236,68 | 209,7 | 0,025 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 4,08 | 3,54 | 0,54 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | - | 152, | 124,56 | 21,34 |
| ПР | Хлеб ржаной | 22 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 |
| | Итого | | 26,69 | 23,28 | 77,17 | 696,76 | 0,211 | 12,03 | 0,125 | 4,905 | 433, | 485,61 | 98,62 |
| | | | | | | | 5 | | | | 11 | | |

Полдник ГПД

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ПР | Печенье | 35 | 2,3 | 2,5 | 15,9 | 95 | - | - | - | - | 135 | - | - |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | - | 16 | 11 | 9 |