



**02.11.22 среда**  
**Завтрак 1-4класс**

234/М/ССЖ	Котлета	80	12,16	10,2 4	13,5	195,7 7	0,14	6,97	309,6 1	4,4	34,67	157,1 2	40,1 2	1,
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,2 5	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,9 2	1,
376/М/ССЖ	Чай с шиповником,	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91 0,	0,
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2 0	0
	Йогурт фруктовый	125	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6 0,	0,
	<b>Итого за Завтрак</b>	600	23,70	18,6 6	83,52	604,9 6	0,4	63,57	387,0 2	5,24	231,0 8	401,6 6	106, 75	4,

Доп. продукты:

сок 200мл.

банан 2шт





## Обед для учащихся льготных категорий и ГПД

02.11.2022

№ 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	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ПР	Суп картофельный с крупой	250	2.3	2.5	15.9	95	-	-	-	-	135	-	-	
291	Плов из птицы	150	4,8	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	
376	Чай с сахаром	200	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	
ПР	Хлеб ржаной	20	2,9	3,0	13,9	132,1								
	<b>Итого</b>		35,33	34,67	67,58	793,06	0,244	8,18	0,2	3,8	469,1	540,1	90,49	

## 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	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ПР	Сдоба обыкновенная	50	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	