

## Меню

на 4 Марта 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	
таб.24/1996 <b>Зелёный горошек</b> Зеленый горошек	60	2.3	0.2	4.9	30.2	0.0	0.1	7.5	0.4	15.0	15.8	46.5	0.7
138/2022 <b>Макароны отварные с сыром</b> Макароны, сыр, масло сливочное	165	9.7	10.2	33.9	203.2	78.2	0.1	0.1	0.6	80.4	14.5	139.0	1.0
<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
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>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

Итого:

15.2	10.7	85.0	478.9	78.2	0.2	7.9	1.3	219.7	52.8	235.6	4.3
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

### 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	
101/2021	<b>Рассольник домашний</b> Картофель, капуста белокочанная, лук репка, масло р., огурцы мар, морковь, соль	230/20	4.9	5.0	9.3	135.2	0.0	0.1	8.3	1.0	22.8	22.8	54.8	0.9
269/2011	<b>Биточки особые с соусом</b> Свинина, мясо куриное, соль, хлеб пш, масло раст, сух пан, соус том.	90	18.0	1.2	9.6	227.8	13.6	0.1	0.5	0.1	15.5	21.3	105.8	1.6
171/2011	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая, масло сл, соль	100	5.7	4.1	25.8	162.5	0.0	0.1	0.0	1.7	9.9	90.6	136.0	3.0
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>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:

32.5	10.9	88.0	703.5	13.6	0.4	9.0	3.1	75.5	161.3	382.2	29.5
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	------	-------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

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

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

## Меню

на 5 Марта 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	
73/2011	<b>Икра кабачковая</b>	60	0.6	2.9	3.2	41.6	0.0	0.0	3.9	0.0	59.1	10.4	33.4	0.4
	<b>Котлета рубленая из птицы с соусом</b>													
294/2011	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
171/2011	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	100	5.7	4.1	25.8	162.5	0.0	0.1	0.0	1.7	9.9	90.6	36.0	3.0
	Крупа гречневая, масло сл, соль													
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 пшеничный</b>	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
	Хлеб пшеничный													

Итого:

23.4	19.7	81.3	652.2	0.1	0.5	14.2	4.7	129.4	142.2	295.9	98.6
------	------	------	-------	-----	-----	------	-----	-------	-------	-------	------

### 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	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b> Капуста, картофель, лук репка, масло р., <del>Рыба, тушен в томате с</del>	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
299/2021	<b>Рыба, тушен в томате с овощами</b> Лук репка, масло раст., морковь, сахар, соль, томат. паста, рыба.	90	7.9	1.5	4.3	163.8	5.2	0.0	3.4	0.1	35.2	43.7	146.0	0.8
312/2011	<b>Картофельное пюре</b> 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
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
	<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:

23.0	22.8	102.0	626.9	5.3	0.3	29.3	2.1	141.3	117.7	338.8	85.4
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-----	-------	-------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

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

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

## Меню

на 6 Марта 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	
26/2021	<b>Свекла отварная с маслом растительным</b>	60	0.8	3.7	4.6	54.6	0.0	0.0	4.6	0.1	20.4	12.0	23.4	0.8
	Свекла отварная, масло растит, соль													
210/2011	<b>Омлет натуральный</b>	120	11.1	19.9	2.1	231.7	0.0	0.1	0.2	0.2	82.5	12.9	180.6	2.1
	Яйцо,молоко сух,соль,масло р													
	<b>Кондитерское изделие</b>	1шт	2.1	1.6	1.9	64.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	0.6	1.9	0.0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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
	Хлеб пшеничный													
376/2011	<b>Чай с сахаром</b>	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
	Сахар, чай, вода													

Итого:

17.0	25.5	32.5	484.5	0.0	0.2	5.1	0.6	124.0	47.1	254.1	15.3
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	------

### 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	
111/2011	<b>Суп с макаронными изделиями и курицей</b> Куры, лук репка, макаронные изделия, масло р., морковь, соль, томатная паста	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	<b>Сосиска отварная</b> Сосиска	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	<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
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
	<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 7 Марта 2024 г.

### Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Минералы
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг
420/2011	<b>Сосиска запеченая в тесте</b> Масло р., тесто дрожжевое, мука, сосиски, яйцо								
50/50	9.6	13.8	26.9	271.0	7.5	0.1	0.0	1.9	269.4
	<b>Кондитерское изделие</b> Кондитерское изделие								
1 шт	2.7	2.4	28.0	97.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.0
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

Итого:

12.4	16.2	69.3	426.6	7.5	0.2	2.7	2.0	288.8
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------

### Обед

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Минералы
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, 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
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
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
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
	<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

Итого:

24.7	22.4	89.0	711.4	27.0	0.3	18.5	2.0	122.1
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

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

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

р школы

<b>г. вещества</b>		
<b>Ма, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
24.2	104.5	1.5
5.6	18.7	0.6
2.3	4.2	0.3

<b>32.1</b>	<b>127.3</b>	<b>2.4</b>
-------------	--------------	------------

<b>г. вещества</b>		
<b>Ма, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
22.2	147.4	0.8
18.9	122.4	1.9
5.0	23.0	0.5
3.4	3.4	0.6
15.0	63.6	1.9

<b>64.5</b>	<b>259.8</b>	<b>5.6</b>
-------------	--------------	------------