

МЕНЮ на 12.04.2022г. ГБОУ ООШ с. Муханово

Рацион: Весна 2022 г. (апрель-май)

День: вторник

Сезон: апрель-май

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
21	Филе птицы (курица),	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
8 004,03	Макароны отварные 1.1	180	7	5	44	250			30		20	57	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
2,02	Фрукт (витаминизация)	110			11	52		11			18	12	10	2
Итого за Завтрак 1-4 кл.		620	23	20	86	621	0	22	32	0	97	122	64	7
Комплекс														
2 014,14	Суп картофельный с	250	5	11	22	145		22			32	74	39	5
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
45	Каша ячневая вязкая	200	4	5	29	175			30		51	153	24	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,03	Хлеб ржано-пшеничный 1.1	20	1		9	42					5		7	
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Комплекс		1000	23	27	131	780	0	29	30	0	172	363	124	8
Обед 1														
2 014,06	Суп рисовый с	250	13	9	21	219		21			42	176	44	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Обед 1		480	16	10	57	378	0	24	0	0	57	179	49	4
Обед 2														
42,03	Салат Студенческий 1.1	30	2	3	3	45		4	25		14	37	9	1
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
45	Каша ячневая вязкая	200	4	5	29	175			30		51	153	24	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Обед 2		560	18	19	79	554	0	10	55	0	101	291	60	3
Комплекс 1														
42,03	Салат Студенческий 1.1	30	2	3	3	45		4	25		14	37	9	1
2 014,06	Суп рисовый с	250	13	9	21	219		21			42	176	44	3
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
45	Каша ячневая вязкая	200	4	5	29	175			30		51	153	24	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Комплекс 1		840	33	28	113	830	0	31	55	0	151	499	115	7
Итого за день		3500	113	104	466	3163	0	116	172	0	578	1454	412	29