



Школьное меню для организации питания обучающихся ( строгое )

22 сентября 2022 г.

Завтрак 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69	
Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
		12,1	17,8	36,5	356	0,17	28	9	3,2	36	172	40	2,0	74,70

Обед 7-11 лет

Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	200	1,42	3,33	7,84	67,54	0,04	15,88	168,8	1,54	29,18	38,74	18,82	0,89	
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	30/30	8,98	10,6	0,91	134,86	0,04	0,9	120	1,55	12,16	95,95	13,81	1,4	
Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	150/5	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
		15,21	21,57	45,58	437,57	0,24	16,78	289,6	6,16	53,71	246,57	108,02	4,85	82,06

Начальник ОДП Исламова Н.А.

