



БЮРЧИЕВ Б.В.

МЕНК 20 ДЕКАБРЯ  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

| № рец. по               | наименс  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               |               |             | Витамины (мг) |               |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |               |             | В1            | С             | А           | D             | Ca                        | P             | Mg           | Fe |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8           | 9             | 10            | 11          | 12            | 13                        | 14            | 15           |    |
| <b>1-й день Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |               |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
| 45                      | Каша ячневая молочная  | 200          | 7,76                 | 6,71         | 40,89         | 228,88        |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0,18        | 0,53          | 0             | 0           | 129,2         | 0                         | 44,93         | 1,18         |    |
| 54-1з                   | Сыр в нарезке  | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,8          |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0,01        | 0,21          | 39            | 0,15        | 132           | 75                        | 5,3           | 0,15         |    |
| 959                     | Чай с мс   | 200          | 1,6                  | 1,1          | 2,3           | 25,5          |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0           | 6             | 0             | 0           | 11,6          | 4,12                      | 6,5           | 0,34         |    |
| 108. прс                | Хлеб пшеничный   | 30           | 1,87                 | 0,25         | 14,75         | 70,3          |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0           | 0,04          | 0,3           | 0           | 4,5           | 7,2                       | 3,8           | 0            |    |
|                         | <b>всего</b>   | <b>445</b>   | <b>14,73</b>         | <b>12,46</b> | <b>57,94</b>  | <b>378,48</b> | <b>0,19</b> | <b>6,78</b>   | <b>39,3</b>   | <b>0,15</b> | <b>277,3</b>  | <b>86,32</b>              | <b>60,53</b>  | <b>1,67</b>  |    |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |               |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
| 54-6з-20                | Салат из белокачанной капусты с помидорами, огурцами и яйцом | 60           | 2,36                 | 3,18         | 3,44          | 94,8          |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0,02        | 17,3          | 30,5          | 0,11        | 22            | 27                        | 9,3           | 1            |    |
| 54-6с-2020              | Суп куриный с клецками                                       | 200          | 4,62                 | 3,28         | 11,4          | 93,54         |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0,06        | 4,6           | 126,7         | 0,06        | 13            | 45                        | 16            | 2,6          |    |
| 246                     | Гуляш из говядины (соус красный)                             | 100          | 11,04                | 10,39        | 20,87         | 221           |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0,07        | 5,07          | 1,49          | 0           | 24,4          | 95,35                     | 19,22         | 1,7          |    |
| 54-1г-20                | Макаронные отварные  | 150          | 3,46                 | 6,8          | 42,8          | 236,8         |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0,07        | 0             | 22,08         | 0,1         | 14,4          | 49,2                      | 8,64          | 1,32         |    |
| 54-2гн-2020             | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0            | 14            | 28            |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0           | 6             | 0             | 0           | 11,6          | 4,12                      | 6,5           | 0,34         |    |
| 108. прс                | Хлеб пшеничный   | 30           | 1,87                 | 0,25         | 14,75         | 70,3          |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0           | 0,04          | 0,3           | 0           | 4,5           | 7,2                       | 3,8           | 0            |    |
| 110. прс                | Хлеб ржаной  | 20           | 1,4                  | 0,22         | 9,28          | 45,8          |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0,11        | 0,14          | 0             | 0,11        | 25,55         | 43,75                     | 14            | 0,98         |    |
|                         | <b>всего</b>   | <b>760</b>   | <b>24,95</b>         | <b>24,12</b> | <b>116,54</b> | <b>790,24</b> | <b>0,33</b> | <b>33,15</b>  | <b>181,07</b> | <b>0,38</b> | <b>115,45</b> | <b>271,62</b>             | <b>77,46</b>  | <b>7,94</b>  |    |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |  |              |                      |              |               |               |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
| 9                       | Кефир  | 200          | 3,5                  | 3,1          | 5,6           | 40,6          |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0,2         | 0,9           | 25            | 0           | 150           | 118,8                     | 17,5          | 0            |    |
| 30                      | Сок фруктовый  | 200          | 0,3                  | 0            | 1,7           | 70            |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0,03        | 4,01          | 0             | 0,2         | 14,05         | 14,05                     | 8,02          | 2,81         |    |
| 6                       | Фрукт  | 200          | 0,8                  | 0,8          | 19,6          | 94            |             |               |               |             |               |                           |               |              |    |
|                         |  |              |                      |              |               |               | 0           | 20            | 0             | 0           | 32            | 0                         | 18            | 4,4          |    |
|                         | <b>всего</b>   | <b>600</b>   | <b>4,6</b>           | <b>3,9</b>   | <b>26,9</b>   | <b>204,6</b>  | <b>0,23</b> | <b>24,91</b>  | <b>25</b>     | <b>0,2</b>  | <b>196,05</b> | <b>132,85</b>             | <b>43,52</b>  | <b>7,21</b>  |    |
|                         | <b>Итого</b>   | <b>1805</b>  | <b>44,28</b>         | <b>40,48</b> | <b>201,38</b> | <b>1373,3</b> | <b>0,75</b> | <b>64,84</b>  | <b>245,37</b> | <b>0,73</b> | <b>588,8</b>  | <b>490,79</b>             | <b>181,51</b> | <b>16,82</b> |    |