



МЕНЮ НА 3.12.20

для 1-4 классов

№ 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,8	2,4	11,04	78	-	-	-	11	-	13	14	-
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,4 2	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,7 8	130,9 6	30,61	1,15
ТК	Рис отварной	150	3,62	5,37	36,6	209,7	0,02	-	-	0,2	1,37	60,9	16,3	0,53
ТК	Сок фруктовый	200	9,76	6,21	11,75	142,4	0,04	0,27	0,04	4	34,7	130,9	30,61	1,15
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,0 1	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	36	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	59	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,2 2	110	286	103	6,12

Стоимость _____ рублей _____ копеек

ОБЕД ГПД 18 чел.

1. Щи со свеклой капустой 250
2. Тунцы 50/30
3. Макаронны отвар. с маслом 100/15
4. Каша гречневая 200
5. Хлеб рж 35
6. Хлеб пш 21

ПОЛДНИК ГПД 18 чел.

1. Плюшки 50
2. Чай с сахаром 200
3. _____
4. _____

Стоимость: _____ рублей _____ копеек

Зав. производ. Игнатова

Игнатова И.В.