



МЕНЮ на 7 декабря 2020 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Фрукт свежий(мандарин)	143	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Творог с наполнителем мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ТК	Сок фруктовый	200	-	-	11,5	-	-	70	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	37	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	62	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77

ОБЕД ГПД 17 чел.

1. Шшш из свежих капусты с картошкой 250
2. Котлеты рублен. из курицы 75
3. Рис отварной с маслом 160/5
4. Каша из с/ф 200
5. Хлеб рж 37
6. Хлеб мш 29

ПОЛДНИК ГПД 17 чел.

1. Супо отварное 42
2. Хлеб мш 22
3. Чай с сахаром 200
- 4.

Стоимость: 37 рублей 00 копеекЗав. производ. Игнатова

Игнатова И.В.