



МЕНЮ на 8.12.2020

для 1-4 классов

№ рецептуры 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	Творог с наполнителями мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Фрукт свежий(апельсин)	289	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ТК	Котлета рыбная(минтай)	75	7,76	7,21	8,75	142	0,04	0,27	0,04	4	34,78	130	30,61	1,15
ТК	Рагу из овощей	100	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21	3,44	3,44	0,63
ТК	Сок	200	-	-	11,5	-	-	70	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	35	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	58	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128	0,11	8,55	126	247	81,86	3,60

Стоимость _____ рублей _____ копеек

ОБЕД ГПД 21 чел.

Свекольник 250

Плов из пшена 150

Кисель 200

Хлеб рж 30

Хлеб пш 18

ПОЛДНИК ГПД 21 чел.

Печенье Юбилейное 30

Чай с сахаром 200

Стоимость: _____ рублей _____ копеек

Зав. производ. Мисова

Игнатова И.В.