



МЕНЮ НА 10.12.2020

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	Йогурт фруктовый	100	2,8	2,4	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	68	0.12	0.06	1.02	6	0,012	2,1	-	0.06	13,8	14,4	8,4	0,36
229	Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50	9.75	4,95	3,8	105	0,05	3.75	0,06	2,5	39.0	162	48,5	0,85
304	Рис отварной со сливочным маслом	150/5	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,3	3,77	63,95	16,3	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
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		24,61	21,83	122	776,28	0,132	5,86	0,00	3,4	76,5	27648	87,25	2,46

Дополнительный завтрак

Сок фруктовый 200г

Фрукт свежий (яблоко) 212г

ОБЕД ГПД 21 чел.

1. Борщ с картошкой 250
2. Сосиски с вар 65
3. Пюре гороховое 100/5
4. Каша из с/р 200
5. Хлеб рж 30
6. Хлеб пш 18

ПОЛДНИК ГПД 21 чел.

1. Бутерброд с колбасой 18/29
2. Чай с сахаром 200
- 3.
- 4.

Стоимость: 29 рублей 97 копеек

Зав. производ. Шмелева

Игнатова И.В.