



МЕНЮ на 16.12.2020

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	Творог с наполнителем мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,7	16,13	2,63
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	14,2	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		30,38	44,4	202,6	669,9	0,2	14,6	0,3	1,52	166	383	58,7	6,72

Дополнительный завтрак **сок**
апельсин
груша

ОБЕД ГПД 19 чел.

1. Борщ с картошкой 250
2. Рыба запек. 50
3. Рис отварной с маслом 90/5
4. Колбас. из с/р 200
5. Хлеб рж 33
6. Хлеб ми 20

ПОЛДНИК ГПД 19 чел.

1. Плюшка 45
2. Чай с сахаром 200
- 3.
- 4.

Стоимость: 35 рублей 43 копеек

Зав. производ. Ишечова Игнатова И.В.