



## МЕНЮ на 21 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	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	ПР Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		27,47	31,4	107,36	<b>809,53</b>	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК: СОК ГРУША**



ОБЕД ГПД 20 чел.

1. Суп картодр с крупой 250
2. Тедгеме 60/30
3. Каше расеки. (грешневая) 100/5
4. Кашеиес иу сфр 200
5. Хлеб рп 31
6. Хлеб мер 19

ПОЛДНИК ГПД 20 чел.

1. Сгода обыкиавешая 45
2. Чай с сахаром 200
- 3.
- 4.

Стоимость: 24 рублей 16 копеек

Зав. производ. Игнатова

Игнатова И.В.