



МЕНЮ на 22.12.2020
для 1-4 классов

№ рец. по сборнику 2015 г	Прим 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Йогурт фруктовый	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	14	15
ТК	Котлета рыбная(минтай)	80	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	150	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	70	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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

СОК



МЕНЮ на 22.12.2020 для 5-9 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
306	Котлета рубленая из птицы	80	0,7	4,03	4,25	53,9	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
199	Пюре гороховое с маслом	100/5	26,13	5,8	33,7	25,4	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,0
376	Компот из с\ф	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
701	Хлеб ржаной витаминизированный	25	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
700	Хлеб пшен.	21	5,6	9,9	9,3									
	Итого					389,4								

Стоимость _____ рублей _____ копеек

ОБЕД ГПД 19 чел.

1. Сыккалышка 250
2. Сосиски отварные 65
3. Пюре гороховое 100/5
4. Кисель 200
5. Хлеб рж 33
6. Хлеб мш 20

ПОЛДНИК ГПД 19 чел.

1. Печенье 31
2. Тай с сахаром 200
3. _____
4. _____

Стоимость: 28 рублей 62 копеек

Зав. производ. Мисцова

Игнатова И.В.