



МЕНЮ НА 24.12.2020

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	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,7	31,009	3,179	339,9	0,3	1,01	-	2,86	22	141	24	2,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203	135	4,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,61
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		29,51	40,81	128,3	987,17	0,61	121	0	9,9	97,9	409,9	194,5	10,53

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК: СОК, ГРУША, ЯБЛОКО, МАНДАРИН

ОБЕД ГПД 16 чел.

1. Суп с крупой (рисовой) 250
2. Сосиски отварная 108
3. Макароны из отварных с маслом 100/5
4. Кисель концентратный 200
5. Хлеб рж 39
6. Хлеб пш 23

ПОЛДНИК ГПД 16 чел.

1. Бургер с маслом 23/10
2. Чай с сахаром 200
3. _____
4. _____

Стоимость: 45 рублей 67 копеек

Зав. производ. Мисюкова

Игнатова И.В.