



13.01.2021г среда
Завтрак 1-4кл.

№ 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
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,17 5	0,06 5	0,1 25	220	125	8,75	0,25
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,05 8	0,2 1	138, 1	184,37	47,6	1,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		20,38	23	94,05	668,56	0,268	11,3 75	0,12 3	0,8 35	393, 96	356,31	79,33	4,38

13.01

МЕНЮ

кол-во 20 чел.

группы прдлённого дня при МБОУ ООШ N 2

ОБЕД

1. Шш из свеж капусты с картоф. 200
2. Биогек рубленый 75
3. Макароны отвар. с маслом 100/5
4. Каша из гр 200
5. Хлеб пш 31
6. Хлеб пш 19
- 7.

ПОЛДНИК

4. Бургер с говядиной 19/30
5. Чай с сахаром 200
- 6.
- 7.
- 8.

Стоимость: _____ рублей _____ копеек

Зав. производ.

Игнатова И.В.