



**21.01.2021г четверг
Завтрак 1-4 класс**

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Фрукт свежий	120	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
229	Рыба, тушённая в томате с овощами(минтай)	60\50	9,75	4,95	3,8	10,5	0,05	3,73	0,00 6	2,52	39,0 7	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,9 7	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	26	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	29	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		17,37	10,44	67,42	442,51	0,326	70,42	0,016	3,82	139, 3	317,33	113,26	3,19

ОБЕД ГПД 19 чел.

1. Свекольник 250
2. Сосиска отварная 62
3. Макароны отвар с маслом 100/15
4. Каша из с/р 200
5. Хлеб рж 20
6. Хлеб пш 20

ПОЛДНИК ГПД 19 чел.

1. Печенье Юбилейное 43
2. Тай с сахаром 200
3. _____
4. _____

21.01



Утверждено *И.И. Герасова* Д.Д.

КОЛ-ВО ЧЕЛ. 43

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

1.	Свекольник	250
2.	Сосиска отварная	60
3.	Макаронны отвар. с маслом	100/5
4.	Компот из фруктов	200
5.	Хлеб рж	20
6.	Хлеб пш	17
7.		