



понедельник 08.02.2021г.

Завтрак 1-4класс

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Фрукт свежий	192	0.48	0.36	12.36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
243	Сосиска отварная	65	6.06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	-	0,2	19,0	87,45	11	0,97
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,7	103	225,77	16,13	2,63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,134
ПР	Хлеб пшеничный	27	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	21	2,17	0,35	11,23	47,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,65	41,4	49,56	679,82	0,218	7,56	0,34	3,8	276,37	455,56	68,11	6,914



08.02.2021г понедельник

Завтрак 5-9 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	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
243	Сосиска молочная отварная	66	10,1	11,9	1	134	-	-	-	-	-	-	-
204	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	4,3	3,2	27,3	147,3	0,06	-	-	0,9 7	4,8 6	37,17	21,12
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,8 3	-	0,0 1	14, 2	4,4	2,4
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	23	8,01	2,68	42,7 5	250,1	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшен.	20	5,6	9,9	9,3								
	Итого					591,4							

8.02.21
14_ЧЕЛ_



МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

1. Суп картофельный с крупой 250

2. Тертельи 70/20

3. Каша рассыпчатая (гречневая) 100

4. Компот из с/ф 200

5. Хлеб рж 18

6. Хлеб пш 27