



04.03.2021г 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 | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ТК | Фрукт свежий | 100 | 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) | 50 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,5 |
| 229 | Рыба, тушённая в томате с овощами(минтай) | 50\50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 10,5 | 0,05 | 3,73 | 0,00 6 | 2,52 7 | 39,0 | 162,19 | 48,53 | 0,8 |
| 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 | 0,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 22 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,4 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 25 | 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 | 3,1 |



04.03.2021г
Завтрак 5-9класс

| № 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 |
| ТК | Бифштекс рубленый (филе кур) | 75 | 9,94 | 8,21 | 35,13 | 246,1 | 0,04 | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 |
| 171 | Каша гречневая с маслом | 100/5 | 29,75 | 6 | 17,3 | 171 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 24 | 8,01 | 2,68 | 42,75 | 250,1 | - | - | - | - | - | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 24 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | | | | 566 | | | | | | | |

4,03

ЧЕЛ



МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. Свеклавышник | 230 |
| 2. Сосиски с вареным | 61 |
| 3. Макароны из вареной | 100 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Хлеб рж | 24 |
| 6. Хлеб пш | 24 |

Сумма _____ рублей _____

ОБЕД ГПД 14 чел.

| | |
|----------------------|--------|
| Суп картоф. с крупой | 250 |
| Тлов из пшени | 50/100 |
| Тай с сахаром | 200 |
| Хлеб рж | 20 |
| Хлеб мш | 20 |

ПОЛДНИК ГПД 14 чел.

| | |
|-------------------|-----|
| Сдоба объективная | 50 |
| Тай с сахаром | 200 |