



**ПЯТНИЦА 12.03.2021г.  
Завтрак 1-4 класс**

№ рецепта 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	Ф
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
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,17	0,065	0,12	220	125	8,75	0.
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,7	130,96	30,61	1,
ТК	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	236,68	209,7	0,025	-	-	0,28	8	60,95	16,34	0.
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,	124,56	21,34	0,
ПР	Хлеб пшеничный	20	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	2	8,76	33,14	12,58
ПР	Хлеб ржаной	20	1,446	0,23	11,23	47,67	-	-	-	-	-	-	-	0,
	<b>Итого</b>		26,69	23,28	77,17	696,76	0,211	12,0	0,125	4,90	433,	485,61	98,62	5,
								35		5	11			

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК: СОК 400мл**



12.03.2021г.

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
210	Омлет натуральный	80	0,7	4,03	4,25	53,9	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76
ТК	Бутерброд с колбасой в\к	22\25	26,13	5,8	33,7	25,4	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4
	<b>Итого</b>					<b>389,4</b>							

12.03.  
19 ЧЕЛ



## МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

1. Суп с макарон. изж.	250
2. Олив из капусты	100/50
3. Чай с сахаром	200
4. Хлеб рж	44
5. Хлеб пш	36
6. Йогурт	28

Стоимость \_\_\_\_\_ руб.

ОБЕД ГПД 2 чел.

1. Суп с макарон. изг. 250
2. Шерб из пошвы 100/50
3. Чай с сахаром 200
4. Хлеб рж 30
5. Хлеб пш 30
6. \_\_\_\_\_

ПОЛДНИК ГПД 2 чел.

1. Легеные 30
2. Чай с сахаром 200
3. \_\_\_\_\_