



15.03.21г понедельник  
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
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-		16	11	9	2,2
71	Овощи натуральные свежие(по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Курица порционная	100	10,83	16,33	8,1	199	0,14	0,19	0,04	2,3	15,7	107,2	16	1,72
ТК	Рис отварной с маслом	150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	6	8	4	16,3	0,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	9	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	22	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,5	0,42
ПР	Хлеб ржаной	25	1,446	0,23	11,23	47,67	-	-	-	-	-	-	8	-
	<b>Итого</b>		20,54	21,96	91,27	<b>648,56</b>	0,28	11,2	0,05	1,2	191,54	344,25	92,33	4,61

Дополнительный завтрак : сок 400мл



15.03.2021г

**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
243	Сосиска молочная отварная	61	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	Кофейный напиток с молоком	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								
	<b>Итого</b>					<b>591,4</b>							

15.03  
67чел

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Абрамова В.В.



## МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 1. Шш и свежей капусты с картошкой | 250 |
| 2. Котлеты рубл. и пшцы            | 75  |
| 3. Каша рассып. (гречневая)        | 100 |
| 4. Чай с сахаром                   | 200 |
| 5. Хлеб рж                         | 23  |
| 6. Хлеб пш                         | 20  |

ОБЕД ГПД 15 чел.

1. Шш из светлой капусты с картоф.
2. Котлеты рубл. из пшцы
3. Каша рассыпн. (уегневая)
4. Тай с сахаром
5. Хлеб рж
6. Хлеб пш

ПОЛДНИК ГПД 15 чел.

1. Омлет 50
2. Тай с сахаром 200
3. \_\_\_\_\_