



31.03.2021г
 Завтрак 1-4 класс

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	-
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,17	0,06	0,1	220	125	9
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,05	0,2	138,1	184,37	47,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58
	Итого		20,38	23	94,05	668,56	0,268	11,3	0,12	0,8	393,96	356,31	79,33

Дополнительный завтрак
 сок 400мл



31.03.2021г. среда
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	85	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	20\24	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
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	24	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					389,4							

31 03
71_ЧЕЛ_

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Абрамова В.В.



МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

- | | |
|------------------------------------|-------|
| 1. Уши из свежей капусты с картош. | 250 |
| 2. Биточек рубленый | 75 |
| 3. Макароны отвар с маслом | 100/5 |
| 4. Колпак из с/ф | 200 |
| 5. Хлеб рж | 23 |
| 6. Хлеб пш | 23 |

ОБЕД ГПД _____ чел.

1. Щи из свежей капусты с картошкой.
2. Биточек рубленый
3. Макароны отвар.
4. Каша из гр
5. Хлеб рж
6. Хлеб мш

ПОЛДНИК ГПД _____ чел.

1. Бургер с говядиной
2. Чай с сахаром
- 3.