



**ПЯТНИЦА 16.04.2021г.  
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61
ТК	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	236,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34
ПР	Хлеб пшеничный	20	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58
ПР	Хлеб ржаной	20	1,446	0,23	11,23	47,67	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		26,69	23,28	77,17	<b>696,76</b>	0,211	12,035	0,125	4,905	433,11	485,61	98,62

**Дополнительный завтрак  
апельсин**



**14.04.2021г**  
**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											
	<b>Итого</b>					<b>566</b>							

16.04

Утверждено *А.А. / Абрамова В.В.*



КОЛ-ВО ЧЕЛ.

57

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

- |    |                          |     |  |
|----|--------------------------|-----|--|
| 1. | Свекальщик               | 250 |  |
| 2. | Сосиски оварная          | 62  |  |
| 3. | Макароны из свар с мясом | 100 |  |
| 4. | Каша из с/ф              | 200 |  |
| 5. | Хлеб рж                  | 20  |  |
| 6. | Хлеб пш                  | 21  |  |
| 7. |                          |     |  |

ОБЕД ГПД \_\_\_\_\_ чел.

1. Свекальник 250
2. Сосиски овар.
3. Макароны из сварины с маслом 100
4. Колбас из с/р 200
5. Хлеб рж 20
6. Хлеб пш. 20

ПОЛДНИК ГПД \_\_\_\_\_ чел.

1. Творожки 50
2. Чай с сахаром 200
- 3.
- 4.