



21.04.2021г среда

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	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	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11
294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,04	54,72	47,8	64	17,76
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	0,08	0,0	221,4	151,56	15,24
376	Напиток из шиповника	200	0,68	0,028	20,76	88,2	0,01	100	-	0,7	21,3	3,44	3,44
ПР	Хлеб пшеничный	28	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	28	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		31,54	25,32	93,21	764,16	0,32	38,9	0,13	55,5	324,08	268,5	57,98

Дополнительный завтрак сок, яблоко

21.04

Утверждено



И.С. Горюнов

КОЛ-ВО ЧЕЛ.

54

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

- | | | |
|----|-----------------------------|--------|
| 1. | Суп картофельный с бобовыми | 250 |
| 2. | Плов из пшеницы | 100/50 |
| 3. | Каша из с/р | 200 |
| 4. | Хлеб рж | 28 |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |

ОБЕД ГПД 14 чел.

1. Суп картоф. с бобовыми 250
2. Плов из пшеницы 50/100
3. Картофель из супа 200
4. Хлеб рж 20
5. Хлеб пш 20

ПОЛДНИК ГПД 14 чел.

1. Сдоба обыкновенная 50
2. Чай с сахаром 200