



22.04.2021г четверг
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
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12
229	Рыба, тушённая в томате с овощами(минтай)	50\50	9,75	4,95	3,8	10,5	0,05	3,73	0,00 6	2,52	39,0 7	162,19	48,53
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,9 7	86,6	27,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	21	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	20	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		17,37	10,44	67,42	442,51	0,326	70,42	0,016	3,82	139, 3	317,33	113,26

Дополнительный завтрак сок, яблоко



А.А. / Абрамова А.А.

22.04.

КОЛ-ВО ЧЕЛ. _____

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

1. Щи со свежей капустой 250
2. Сосиски отварная
3. Макарон. уф. отвар с маслом 100
4. Компот из с/р 200
5. Хлеб рж
6. Хлеб пш
7. _____

ОБЕД ГПД _____ чел.

1. Шцы со свежей капустаю 250
2. Сосиска оварная
3. Макароны из свар. с маслом 100
4. Картофель из с/р 200
5. Хлеб рж
6. Хлеб пш

ПОЛДНИК ГПД _____ чел.

1. Печенье
2. Чай с сахаром 200
- 3.
- 4.