



19.05.2021г
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	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	-	-	-	-	-	-	-
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	0,17 5	0,06 5	0,1 25	220	125	8,75
173	Каша вязкая молочная Дружба	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,05 8	0,2 1	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 75	0,12 3	0,8 35	393, 96	356,31	79,33

Дополнительный завтрак
сок 200мл
яблоко 100г

19.05.2021г.

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Омлет натуральный	80	0,7	4,03	4,25	53,9	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Бутерброд с колбасой в\к	20\25	26,13	5,8	33,7	25,4	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	20	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					389,4								



19.05



АД / Абрамовец ДД

КОЛ-ВО ЧЕЛ. 69

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ ООШ N 2

ОБЕД:

- | | | | |
|----|---------------------|-----|--|
| 1. | Суп картоф с крутой | 250 | |
| 2. | Щец запар (гопешь) | 95 | |
| 3. | Рис отвар с маслом | 100 | |
| 4. | Хлеб рж | 23 | |
| 5. | Тай с сахаром | 200 | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |

ОБЕД ГПД 14 чел.

1. Суп картош с крупой 250
2. Птице запар (голень) 100
3. Рис отвар с маслом 100
4. Чай с сахаром 200
5. Хлеб рж 20
- 6.

ПОЛДНИК ГПД 14 чел.

1. Печенье 44
2. Чай с сахаром 200
- 3.