



«Утверждаю»

Директор МОУ Березниковской ООШ

Н.Ю. Филимонова

«07» апреля 2021 год

МЕНЮ

На 07 апреля 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.6	8.2	24.3	194.1	0.10	0.60	0.00	0.50	0.10	0.10	142.40	18.30	107.90	0.60	208.60	11.60	0.00	0.00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	510	9.7	18.1	65.1	460.1	0.20	0.60	0.07	0.60	0.10	0.10	157.90	28.80	150.40	2.10	254.60	11.60	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН	80	0.6	0.2	6.0	30.4	0.00	30.40	0.00	0.20	0.00	0.00	28.00	8.80	13.60	0.10	124.00	0.00	0.10	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	80	0.6	0.2	6.0	30.4	0.00	30.40	0.00	0.20	0.00	0.00	28.00	8.80	13.60	0.10	124.00	0.00	0.10	0.00		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8.7	5.2	12.9	132.3	0.10	6.20	0.30	2.30	0.00	0.00	30.80	23.20	50.00	1.00	444.40	4.50	0.00	0.00	87	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.40	3.00	6.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	17.7	14.4	13.0	251.9	0.10	0.50	0.10	3.50	0.90	0.30	45.00	29.30	204.60	2.00	287.90	34.80	0.20	0.00	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4.1	4.6	42.7	228.2	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	11.50	27.10	82.40	0.60	60.40	0.80	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	74.80	3.10	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	800	34.8	27.8	122.0	876.2	0.32	9.30	0.49	7.56	1.00	0.30	106.60	97.10	394.90	6.92	867.50	43.20	0.20	0.00		
Полдник																					
ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ	250	5.0	3.8	7.5	120.0	0.10	1.80	0.10	0.00	0.00	0.40	300.00	35.00	237.50	0.00	365.00	0.00	0.10	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	280	7.3	6.7	29.8	245.1	0.10	1.80	0.10	0.00	0.00	0.40	308.70	41.00	264.50	0.60	398.00	0.00	0.10	0.00		
Всего за день:		52.4	52.8	222.9	1 611.8	0.62	42.10	0.66	8.36	1.10	0.80	601.20	175.70	823.40	9.72	1 644.10	54.80	0.40	0.00		

Составила заведующая хозяйством Колосова А.Г. Колосова А.Г.

Повар Ионова Е.Ю. Ионова Е.Ю.