

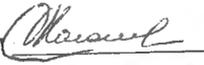
«Утверждаю»
 Директор МОУ Березниковской ООШ
 Н.Ю. Филимонова
 «09» апреля 2021 год

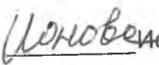


МЕНЮ

На 09 апреля 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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	0.00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	10.5	11.5	35.9	290.4	0.30	1.00	0.10	2.70	0.10	0.30	221.60	94.80	252.40	2.80	443.90	19.30	0.00	0.00	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.80	0.90	207.30	9.00	0.00	0.00	0.00	433	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			2008
Итого за прием пищи:	510	18.2	25.0	86.1	643.3	0.40	1.50	0.17	2.80	0.10	0.40	343.60	128.80	382.50	4.20	697.20	28.30	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.2	8.6	15.2	162.8	0.00	0.80	0.20	2.30	0.00	0.00	33.20	14.50	63.10	1.20	140.60	3.30	0.00	0.00	105	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	13.5	18.0	10.1	255.1	0.00	0.20	0.00	3.80	0.10	0.10	16.80	20.50	134.80	2.10	246.10	5.70	0.00	0.00	38	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.2	9.7	26.7	213.6	0.10	22.70	0.80	2.10	0.10	0.10	68.00	48.00	104.10	2.00	851.80	9.60	0.00	0.00	351	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00			2008
Итого за прием пищи:	760	27.9	37.0	97.6	836.5	0.21	223.70	1.16	9.30	0.20	0.20	140.00	95.50	348.50	8.30	1306.50	21.40	0.00	0.00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19.3	12.7	27.0	303.3	0.00	0.30	0.10	1.40	0.10	0.30	192.80	28.60	227.10	0.80	203.60	2.00	0.00	0.00	224	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	
Итого за прием пищи:	320	19.5	12.8	42.0	363.3	0.00	0.30	0.10	1.40	0.10	0.30	197.80	32.60	235.10	1.80	203.60	2.00	0.00	0.00			
Всего за день:		66.6	75.0	245.9	1929.1	0.61	229.50	1.43	13.50	0.40	0.90	695.40	264.90	980.10	17.10	2447.30	53.70	0.00	0.00			

Составила заведующая хозяйством  Колосова А.Г.

Повар  Зеновичева Е.Ю.