«Утверждаю»

Директор МОУ Березниковской ООШ

Н.Ю.Филимонова

«13» апреля 2021 год

М Е Н Ю

На 13 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132	0,02	8	0,03	0,4	8	5	14	0,3	2	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,3	6,6	27,5	190,5	0	0,4	0	0,9	86,5	14,3	79,9	0,4	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ	250	5	3,8	7,5	120	0,1	1,8	0,1	0	300	35	237,5	0		2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
Итого за прием пищи:	**685**	**18,3**	**19,6**	**102,0**	**694,2**	**0,12**	**10,7**	**0,13**	**1,3**	**513,6**	**87,0**	**453,0**	**2,0**		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,6	8,4	9,0	133,6	0	12,4	0,2	2,3	48,5	24,9	74,5	1,6	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,7	3,8	7,4	113,6	0,1	0,8	0	2,0	37,4	30,5	178,0	1,3	235	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,6	46,3	253,4	0,1	0	0	0,4	17,4	30,6	89,3	0,6	305	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	**760**	**26,2**	**18,3**	**98,9**	**662,6**	**0,3**	**13,2**	**0,2**	**5,8**	**117,3**	**99,5**	**393,3**	**6,5**		
Всего за день:		**44,5**	**37,9**	**200,9**	**1356,8**	**0,42**	**23,9**	**0,33**	**7,1**	**630,9**	**186,5**	**846,3**	**8,5**		

Составила заведующая хозяйством _____ Колосова А.Г.

Повар _____ Папирина Е.В.