

«Утверждаю»

Директор МОУ «Березниковской ООШ

Е.Ю. Филимонова



« 20 » апреля 2021 год

МЕНЮ

На 20 апреля 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, 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						
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	8.8	10.8	38.2	287.7	0.20	1.00	0.10	0.70	0.10	0.20	218.50	44.60	207.80	0.90	350.00	19.10	0.00	0.00	190	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	0.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008						
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	500	12.1	20.4	73.9	527.5	0.20	1.00	0.17	0.80	0.10	0.20	232.10	53.80	243.80	2.30	386.80	19.10	0.00	0.00								
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00								
Обед																											
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6.3	9.3	17.0	177.0	0.10	7.40	0.20	2.40	0.00	0.00	47.60	35.00	97.40	2.00	596.40	10.10	0.00	0.00	83	2011						
ГУЛЯШ	50/50	15.7	15.9	3.1	218.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6.4	4.8	41.0	233.0	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	17.50	9.00	48.20	1.20	74.80	0.90	0.00	0.00	209	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	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:	785	31.7	30.4	105.6	822.9	0.34	8.40	0.21	7.10	0.10	0.00	97.20	75.40	340.10	7.20	740.50	13.80	0.00	0.00								
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	24.5	17.1	34.4	395.3	0.00	0.30	0.10	1.80	0.10	0.30	254.70	37.10	293.30	1.10	274.70	3.90	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:	350	24.7	17.2	49.4	455.3	0.00	0.30	0.10	1.80	0.10	0.30	259.70	41.10	301.30	2.10	274.70	3.90	0.00	0.00								
Всего за день:		68.9	68.4	238.7	1 852.7	0.54	19.70	0.48	10.30	0.30	0.50	605.00	178.30	896.20	13.80	1 680.00	38.80	0.00	0.00								

Составила заведующая хозяйством Колосова А.Г.

Повар

Лапирина Е.В.