

«Утверждаю»

Директор МОУ Березниковской ООШ

Н.Ю. Филимонова

« 19 апреля 2021 год»

МЕНЮ

На 19 апреля 2021 год

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СЫР (ПОРЦИЕЙ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,5	11,5	36,1	291,6	0,3	1	0,1	2,8	222,7	95,8	253,5	2,8	112	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008		
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	710	19,3	18,9	91,9	615,2	0,3	5,1	0,2	2,9	425,3	120,0	401,5	7,2				
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0	8,8	0,2	2,4	48,6	26,1	49,0	1,4	82	2011		
ЕЖИК МЯСНОЙ	60	8,0	11,9	7,8	169,1	0	0,7	0	2,8	9,2	11,9	76,6	1,1	284	2008		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	5,6	25,7	168,6	0,2	12,5	0	0,3	51,7	35,6	104,0	1,5	335	2008		
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:	740	17,5	23,0	82,7	605,5	0,3	22,0	0,2	6,6	123,5	87,1	281,1	7,0				
Всего за день:		36,8	41,9	174,6	1220,7	0,6	27,1	0,4	9,5	548,8	207,1	682,6	14,2				

Составила заведующая хозяйством

Колосова А.Г.

Повар

Папирина Е.В.