

«Утверждаю»

Директор МОУ Вережниковской ООШ

Н. Ю. Филимонова



МЕНЮ

На 20 апреля 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	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 "ПРУЖКА" 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	5.00	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	627.5	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																									
РАЙСКО	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																									
СВЕКОЛЫНИК 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				
ГУЛЫШ	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	49.20	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 СЛИВНЫМ 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.