



«Утверждаю»

Директор МОУ Березниковской ООШ

Н.Ю.Филимонова

«02» марта 2021 год

М Е Н Ю

На 02 марта 2021 год

Прием 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/5	10,8	9,5	44,2	306,4	0,2	0,6	0	4,2	140,0	124,4	250,2	4,1	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
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:	495	17,6	14,4	89,2	558,1	0,2	1,1	0	4,2	259,1	157,1	371,8	5,4		
II Завтрак															
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008
Итого за прием пищи:	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		
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
ЕЖИК МЯСНОЙ С СОУСОМ	80/30	12,64	13,83	9,04	211,47	0,05	2,66	0	3,99	11,97	15,96	109,06	1,33	284	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130	0,03	0	0,02	3,7	45	27	56	1,8	56	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008
Итого за прием пищи:	715	26,14	30,93	79,34	700,27	0,19	17,06	0,22	11,29	120,37	80,36	295,46	7,33		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3,8	2,0	24,9	132,0	0,1	0	0	0	9,2	5,6	34,3	0,4	442	2011
Итого за прием пищи:	250	4,0	2,1	39,9	192,0	0,1	0	0	0	14,2	9,6	42,3	1,4		
Всего за день:		50,04	48,23	239,94	1594,37	0,59	33,16	0,22	15,49	405,67	310,06	751,56	15,03		

Составила заведующая хозяйством Маченко Колосова А.Г.

Повар

Ионова Ионова Е.Ю.