



«Утверждаю»

Директор МОУ Березниковской ООШ

Н.Ю.Филимонова

«03» марта 2021 год

М Е Н Ю

На 03 марта 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	9,2	10,7	52,2	344,0	0,1	1	0,1	0,3	218,4	47,4	218,0	0,8	184	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		
Итого за прием пищи:	500	12,5	20,3	87,9	583,8	0,1	1	0,17	0,4	232,0	56,6	254,0	2,2			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	6,3	6,7	19,7	164,5	0,1	10,0	0,2	1,6	33,6	34,7	103,8	1,8	92	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	17,0	17,9	12,2	277,3	0	0,3	0,1	3,0	39,4	24,3	190,7	2,9	272	2008	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	18,1	9,5	51,6	1,3	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	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:	765	33,6	30,8	121,6	897,0	0,3	10,3	0,3	7,2	110,1	80,9	394,0	8,2			
Полдник																
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	2008		
Итого за прием пищи:	230	1,0	1,1	38,2	166,2	0	0	0	0	9,8	7	18,8	1,5			
Всего за день:		48,0	52,4	255,8	1690,0	0,4	71,3	0,47	7,8	385,9	157,5	689,8	12,2			

Составила заведующая хозяйством Колосова А.Г.

Повар

Ионова Е.Ю.