

«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	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0	0	0	4,8	3,3	16,3	0,3		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	885	15,4	21,0	142,4	822,5	0,2	25	0,27	0,4	259,2	146,7	314,3	6,1			
Обед																
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,7	3,9	12,9	114,0	0,1	6,4	0,3	2,9	30,8	23,2	50,0	2,4	87	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15,5	16,5	2,8	220	0,04	0	0,06	2,2	10	20	154	2	257	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,3	5,9	32,9	213,8	0,2	0	0	4,1	22,9	108,4	161,5	3,9	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	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:	790	33,3	26,9	86,9	720,0	0,44	6,4	0,36	10,4	78,6	166,1	421,4	11,5			
Всего за день:		48,7	47,9	229,3	1542,5	0,64	31,4	0,63	10,8	337,8	312,8	735,7	17,6			

Составила заведующая хозяйством Макаш Колосова А.Г.

Повар Па Папирина Е.Ю.