



«Утверждаю»

Директор МОУ Березниковской ООШ

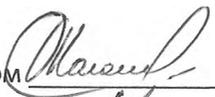
Ю.Филимонова

«05» марта 2021 год

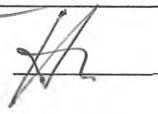
МЕНЮ

На 05 марта 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,73	7,39	0	90,47	0,01	0	0,07	0,17	219,12	9,13	124,5	0,25	14	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	12,3	14,4	52,5	391,2	0,3	1	0,2	1,8	236,1	69,5	272,8	1,9	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ПИРОЖЕНОЕ " БАРНИ"	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	535	22,63	24,29	93,8	686,67	0,31	1,3	0,27	1,97	525,92	100,43	478,2	3,05		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0	1,2	7	0	5	0	0	11,5	7	20,9	0,5		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,8	9,2	11,5	153,2	0,1	8,9	0,2	2,5	41,9	26,4	83,1	1,6	99	2011
ПЛОВ	180	20,6	20,9	32,2	399,8	0,1	2,1	0,2	3,4	24,7	43,7	213,1	3,0	265	2011
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:	735	30,6	30,7	83,2	732,2	0,3	16,0	0,4	7,1	93,0	91,6	373,0	8,3		
Всего за день:		53,23	54,99	177,0	1418,87	0,61	17,3	0,67	9,07	618,92	192,03	851,2	11,35		

Составила заведующая хозяйством  Колосова А.Г.

Повар

 Папирина Е.Ю.