«Утверждаю»

Директор МОУ Березниковской ООШ

Н.Ю. Филимонова

11 марта 2021 год

МЕНЮ

На 11 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/5	9,6	11,1	37,7	291,4	0,2	1	0,1	1,5	223,5	49,4	218,8	1,2	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	0	1	430	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,8	104,8	0	0	0	0	7,8	5,2	26	0,4		2008
Итого за прием пищи:	495	12,7	13,4	73,3	456,2	0,2	1	0,1	1,5	236,6	58,6	252,8	2,6		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	340	2,2	0,8	19,7	104,5	0,1	145,8	0	8,5	32,6	31,6	56,9	0,7		2008
Итого за прием пищи:	340	2,2	0,8	19,7	104,5	0,1	145,8	0	8,5	32,6	31,6	56,9	0,7		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	7,1	6,9	19,7	169,8	0,1	10,0	0,2	1,4	33,8	35,4	100,9	1,9	77	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,5	0,2	161,3	0,1	0	0	0	18,9	10,8	69,9	1	254	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4,2	5,1	17,8	136,9	0,1	35,4	0,1	0,7	100,8	34,7	89,9	2,2	349	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:	748	21,3	26,4	84,3	662,5	0,4	45,4	0,3	3,8	172,5	93,3	313,6	7,3		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	5	1	430	2008
ПИРОЖЕНОЕ " БАРНИ"	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	230	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	5	1		
Всего за день:		36,4	39,4	192,3	1282,2	0,7	191,2	0,4	4,3	446,6	187,5	630,3	11,6		

Составила заведующая хозяйством _____ Колосова А.Г.

Повар _____ Иванова Е.Ю.