

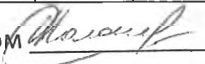
«Утверждаю»  
 Директор МОУ Березниковской ООШ  
 Н.Ю. Филимонова  
 «29» марта 2021 год



## М Е Н Ю

На 29 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	9,6	12,1	37,3	298,2	0,3	2,1	0,1	0,1	227,2	61,0	254,6	1,7	187	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14,2</b>	<b>14,6</b>	<b>78,6</b>	<b>503,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>297,9</b>	<b>82,8</b>	<b>335,5</b>	<b>2,6</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,7	10,1	24,3	235,3	0,3	7,3	0,2	4,3	48,3	46,0	141,8	2,9	102	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	9,2	14,2	9,6	203,7	0	1,1	0	2,3	24,5	17,1	105,5	1,8	278	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,6	174,7	0,2	12,5	0	0,3	49,3	35,4	102,5	1,5	335	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>28,3</b>	<b>31,2</b>	<b>106,1</b>	<b>818,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>141,1</b>	<b>110,9</b>	<b>397,7</b>	<b>8,4</b>		
<b>Полдник</b>															
ПИРОЖЕНОЕ " БАРНИ"	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,7</b>	<b>46,1</b>	<b>219,5</b>	<b>1468,0</b>	<b>0,92</b>	<b>27,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>458,0</b>	<b>205,7</b>	<b>755,2</b>	<b>14,8</b>		

Составила заведующая хозяйством  Колосова А.Г.

Повар  Ионова Е.Ю.