

«Утверждаю»



Директор МБОУ «Березниковской ООШ»

Филимонова

«17» марта 2021 год

МЕНЮ

На 17 марта 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	250/5	3,4	4,5	26,9	160,9	0,1	0	0	0	56,6	18,7	112,5	0,8	324	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008	
АПЕЛЬСИН	250	5	3,8	7,5	120	0,1	1,8	0,1	0	300	35	237,5	0		2008	
ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ	925	15,0	14,7	65,6	499,7	0,3	121,9	0,2	0,6	605,6	90,7	504,0	2,6			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	250	6,0	6,6	17,5	154,1	0,1	8,8	0,2	1,6	25,5	31,2	95,0	1,6	97	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180/5	4,18	10,8	39,31	272,16	0,04	0	0,09	1,15	12,96	23,04	82,08	1,44	192	2008	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	690	13,98	18,0	95,11	598,46	0,24	8,8	0,29	3,95	53,36	68,74	232,98	6,24			
Итого за прием пищи:		28,98	32,7	160,71	1098,16	0,54	130,7	0,49	4,55	658,96	159,44	736,98	8,84			
Всего за день:																

Составила заведующая хозяйством Колосова А.Г.

Повар

Папирина Е.В.