

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МОУ «Березниковской ООШ»
 Филимонова
 18 октября 2021 год

МЕНЮ

на 18 октября 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Угледо-бы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	250	7.8	10.6	27.5	238.4	0.10	1.00	0.10	0.10	0.10	0.20	223.10	26.90	165.30	0.70	319.90	18.90	0.00	112	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	2008	
БАТОН	500	11.8	12.2	68.2	429.4	0.20	1.00	0.10	0.10	0.10	0.20	237.60	37.40	205.80	2.20	365.90	18.90	0.00	0.00	-	
II Завтрак																					
	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	442	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	-	
Обед																					
	250	4.0	6.0	19.4	148.5	0.10	9.60	0.20	0.60	0.40	0.20	38.80	31.50	94.50	1.60	699.60	9.20	0.00	92	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	22.6	21.1	28.5	394.1	0.30	14.60	0.00	0.90	0.10	0.20	34.10	56.90	257.40	3.90	1359.70	16.70	0.20	259	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	680	29.9	27.5	92.4	737.5	0.50	24.20	0.20	2.60	0.50	0.40	91.00	99.80	395.40	7.50	2128.60	28.70	0.20	0.00	-	
Полдник																					
	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	434	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	70	4.1	3.3	52.5	256.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	6.30	35.00	0.60	49.70	0.00	0.00	0.00	2008	
ПРЯНИКИ	270	10.0	9.8	62.1	378.4	0.20	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	221.90	29.80	186.20	0.80	356.30	18.90	0.00	0.00	-	
Итого за прием пищи:		52.7	49.7	242.9	1631.3	0.90	30.30	0.40	2.70	0.60	0.80	564.50	175.00	801.40	13.30	68.50	0.20	0.00	0.00	-	
Всего за день:																					

Составил: *А.Г. Колосова*

Повар: *Е.Ю. Ионова*