«Утверждаю»

Директор МОУ Березниковской ООШ

Н.Ю.Филимонова

«19» февраля 2021 год

М Е Н Ю

На 19 февраля 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0,07	0,4	4	2	12	0,2	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,9	2,0	220,1	0,1	0,2	0,2	3,8	74,3	12,3	162,3	1,8	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	**355**	**17,2**	**31,6**	**44,2**	**529,4**	**0,12**	**0,7**	**0,27**	**4,2**	**193,6**	**44,4**	**282,9**	**3,1**		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**0**	**10**	**0**	**0,6**	**16**	**8**	**11**	**2,2**		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	9,2	9,2	143,6	0	12,4	0,2	2,3	45,5	24,8	75,5	1,5	84	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,6	29,2	40,8	512	0,28	24	0,04	6,2	36	70	262	4	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7	394	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:	**790**	**31,64**	**41,94**	**102,76**	**915,5**	**0,39**	**37,8**	**0,33**	**9,86**	**108,0**	**114,1**	**397,2**	**8,52**		
Полдник															
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	**230**	**6,3**	**5,9**	**28,3**	**221,1**	**0,1**	**1,4**	**0,1**	**0**	**248,7**	**34**	**217**	**0,6**		
Всего за день:		**55,54**	**79,84**	**185,06**	**1713,0**	**0,61**	**49,9**	**0,70**	**14,66**	**566,3**	**200,5**	**908,1**	**14,42**		

Составила заведующая хозяйством _____ Колосова А.Г.

Повар _____ Ионова Е.Ю.