



Меню дня _____ 20.04. 2021г.

Согласно _____
 Директор _____
 С.Л. _____
 Возрастная категория: _____
 День: _____
 ИНН 6628088991
 ОКПО 50312872
 ОГРН 102661170004

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
32	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,90	4,20	0,10			
334	Фрикадельки мясные в бульоне	80	14,66	5,25	4,62	122,77	0,15	0,89	0,02	0,96	43,26	128,00	11,30	0,50			
429	рагу овощное	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	21,50	1,20			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	19,50	4,20	0,30			
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,30	31,60	6,40	0,20			
494	напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,59	12,31	60,19	435,47	0,36	8,79	0,06	1,72	109,46	268,60	63,30	3,10			

Возрастная категория: _____
 Род Плата _____

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
334	Фрикадельки мясные в бульоне	50	14,66	5,25	4,62	122,77	0,15	0,89	0,02	0,96	43,26	128,00	11,30	0,50			
429	рагу овощное	130	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	21,50	1,20			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	19,50	4,20	0,30			
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,30	31,60	6,40	0,20			
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,59	12,31	60,19	435,47	0,36	8,79	0,06	1,72	109,46	268,60	63,30	3,10			

Возрастная категория: Школьники 11-18
 День: День Б

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
32	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,90	4,20	0,10			
334	Фрикадельки мясные в бульоне	100	18,32	6,56	5,78	153,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,30	0,60			
429	Рагу овощное	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	5,12	0,05	0,18	46,80	102,60	31,20	1,20			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,90	19,50	4,20	0,30			
109	Хлеб ржаной	35	2,49	0,38	16,20	75,50	0,05	0,00	0,00	0,43	12,25	55,20	11,45	0,30			
494	напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,94	15,10	71,56	526,16	0,45	10,03	0,07	2,20	133,32	341,40	80,35	4,00			

Возрастная категория: 1-4 кл ОВЗ общее
 День: День Б

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ОБЕД																
395	Голубцы ленивые	80	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80			
40	Каша пшеничная вязкая	150	7,79	10,71	34,24	264,42	0,13	1,24	0,00	0,00	129,24	0,00	0,00	2,10			
21	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	1,10	0,20			
0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,20			
01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	11,30	0,40			
39	Суп картофельный с бобовыми	200	14,28	9,80	19,82	225,03	0,28	12,73	0,00	0,18	48,65	84,98	31,35	1,20			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,25	31,76	83,32	852,93	0,55	17,97	0,00	1,08	222,35	216,18	64,07	8,60			

Возрастная категория: 5-11 кл ОВЗ общее
 День: День Б

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ОБЕД																
395	Голубцы ленивые	100	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80			
40	Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,24	264,42	0,13	1,24	0,00	0,00	129,24	0,00	0,00	2,10			
21	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	1,10	0,20			
0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,20			
01	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	11,30	0,40			
39	Суп картофельный с бобовыми	250	14,28	9,80	19,82	225,03	0,28	12,73	0,00	0,18	48,65	84,98	31,35	1,20			

зав. иркутской волостной администрации