

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2
Николаева



Меню дня 30.04.

2021



Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
107 12)	свежий фрукт	170	0.24	0.03	0.51	3.90	0.01	1.50	0.00	0.03	6.90	7.20	4.20	0.18	1.00 P
406	каша рисовая на молоке	200	18.96	26.54	36.70	461.54	0.06	1.48	0.02	0.16	13.24	126.12	23.16	1.50	41.20 P
103	батон нарезной	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	1.40 P
109	ваф. Боярушка	28	1.40	0.22	9.26	43.20	0.04	0.00	0.00	0.26	7.00	31.60	9.40	0.78	1.40 P
502	какао на молоке	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	9.00	7.00	1.50	1.20 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,38	27,03	88,23	689,14	0,14	3,48	0,02	0,82	61,14	205,42	47,96	4,29	7,7 P

Возрастная категория: Родительская плата

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
107 12)	батон	30	0.24	0.03	0.51	3.90	0.01	1.50	0.00	0.03	6.90	7.20	4.20	0.18	
406	каша рисовая на молоке	200	18.96	26.54	36.70	461.54	0.06	1.48	0.02	0.16	13.24	126.12	23.16	1.50	41.20 P
103	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	1.40 P
109	ваф. Боярушка	20	1.40	0.22	9.26	43.20	0.04	0.00	0.00	0.26	7.00	31.60	9.40	0.78	1.40 P
503	чай с сахаром	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	9.00	7.00	1.50	1.20 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,38	27,03	88,23	689,14	0,14	3,48	0,02	0,82	61,14	205,42	47,96	4,29	7,7 P

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
284	свеж. фрукт	170	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36	1.00 P
32	каша рисовая на молоке	250	18.96	26.54	36.70	461.54	0.06	1.48	0.02	0.16	13.24	126.12	23.16	1.50	31.40 P
103	ваф. Боярушка	25	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	1.40 P
1*	батон	40	2.24	0.44	0.96	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.20	1.24	1.00 P
0.1	какао на молоке	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	9.00	7.00	1.50	1.20 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,44	27,19	95,17	721,54	0,16	3,48	0,02	1,03	66,39	229,12	55,01	4,38	7,7 P

Возрастная категория: 1-4 кл. ОБЗ. общее

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ОБЕД														
284	жаркое по домашнему	200	22.32	18.38	26.48	360.68	0.24	27.82	0.00	0.30	42.30	89.42	30.30	4.05	81.20 P
32	кисель	200	1.66	0.08	32.98	143.46	0.04	1.62	0.00	0.00	48.30	0.00	1.00	1.10	1.30 P
0	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	0.42	46.76	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	7.40	6.00	0.26	1.60 P
1*	суп гороховый	250	9.35	6.30	15.90	157.92	0.15	19.18	0.00	0.10	30.23	56.76	23.70	2.30	1.60 P
0.1	хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.96	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.20	1.24	1.00 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,15	25,40	76,74	800,78	0,49	48,62	0,00	1,02	134,63	207,97	75,96	8,64	12,7 P

Возрастная категория: 5-11 кл. ОБЗ. общее

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ОБЕД														
284	жаркое по домашнему	210	26.78	22.06	31.78	432.82	0.29	33.38	0.00	0.36	50.76	107.30	40.40	4.30	81.80 P
32	кисель плодово-ягодный	200	1.66	0.08	32.98	143.46	0.04	1.62	0.00	0.00	48.30	0.00	1.00	1.10	1.30 P
0	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	0.42	46.76	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	7.40	6.00	0.26	1.60 P
1*	суп гороховый	250	9.35	6.30	15.90	157.92	0.15	19.18	0.00	0.10	30.23	56.76	23.70	2.30	1.60 P
0.1	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.20	1.24	1.00 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,15	25,40	76,74	800,78	0,49	48,62	0,00	1,02	134,63	207,97	75,96	8,64	12,7 P

Зав. учебно-воспит. работой: *[Signature]*