

Служащая  
Директор МБОУ  
Ирина Владимировна  
Возрастная категория



Меню дня 19.05.2021г.



№ рецепта	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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
01	биточки, рыбные рубленые	80	11,66	6,12	8,20	131,98	0,14	0,47	0,02	0,77	23,75	0,25	1,3	1,4	30,15 P
02	Картофель в молоке	150	4,65	6,36	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	12,00	6,00	30	17,34 P
03	напиток из свежих ягод	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,03	0,10	0,00	0,03	4,58	0,00	0,04	0,06	7,11 P
04	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	0,00	0,03	2,11 P	
05	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	0,00	0,02	0,02 P	
06	свежий огурец	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	22,30 P	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,42</b>	<b>15,67</b>	<b>77,92</b>	<b>539,94</b>	<b>0,40</b>	<b>23,64</b>	<b>0,05</b>	<b>66,54</b>	<b>127,97</b>	<b>197,91</b>	<b>72,12</b>	<b>4,33</b>	<b>78,11 P</b>

Возрастная категория: Родительская плата

№ рецепта	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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
01	биточки, рыбные рубленые	40	11,66	6,12	8,20	131,98	0,14	0,47	0,02	0,77	23,75	0,25	1,3	1,4	25,08 P
02	Картофель в молоке	150	4,65	6,36	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	12,00	6,00	30	17,34 P
03	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,03	0,10	0,00	0,03	4,58	0,00	0,04	0,06	2,11 P
04	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	0,00	0,03	2,11 P	
05	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	0,00	0,02	0,02 P	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,42</b>	<b>15,67</b>	<b>77,92</b>	<b>539,94</b>	<b>0,40</b>	<b>23,64</b>	<b>0,05</b>	<b>66,54</b>	<b>127,97</b>	<b>197,91</b>	<b>72,12</b>	<b>4,33</b>	<b>50,50 P</b>

Возрастная категория: Школьники 11-16

№ рецепта	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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
01	биточки, рыбные рубленые	100	14,59	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,95	29,69	0,31	1,6	1,7	30,15 P
02	Картофель в молоке	210	6,20	8,46	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	90,00	18,00	9,00	30	17,34 P
03	напиток из свежих ягод	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,03	0,10	0,00	0,03	4,58	0,00	0,04	0,06	7,11 P
04	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	0,00	0,03	2,11 P	
05	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	0,00	0,04	0,04 P	
06	свежий огурец	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	22,30 P	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,03</b>	<b>17,93</b>	<b>92,56</b>	<b>628,34</b>	<b>0,49</b>	<b>30,04</b>	<b>0,05</b>	<b>67,50</b>	<b>155,22</b>	<b>156,61</b>	<b>90,57</b>	<b>4,25</b>	<b>36,17 P</b>

Возрастная категория: 1-4 кл

№ рецепта	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	
<b>ОБЕД</b>															
01	суп-чаш мясной	80	16,53	14,39	8,37	226,98	0,07	0,00	0,00	0,70	35,68	29,10	5,10	2,20	10,40 P
02	салат овощной с овощами	150	7,65	5,70	39,44	247,61	0,32	0,00	0,00	0,00	20,75	0,00	0,00	0,80	34,16 P
03	хлеб пшеничный	25	0,17	0,03	0,47	3,00	0,01	1,23	0,00	0,03	4,25	7,50	0,00	0,00	2,11 P
04	компот из свежих плодов фруктов	200	0,00	0,00	17,40	67,00	0,40	28,00	0,00	0,00	253,00	0,00	0,00	0,00	10,30 P
05	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,28	4,60	17,40	0,00	0,00	2,11 P
06	шоко-лай	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	0,00	0,04	10,35 P
07	рассольник	250/10	8,63	5,82	16,85	154,83	0,01	2,40	0,00	0,02	7,14	9,38	0,00	0,00	19,31 P
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,80</b>	<b>26,58</b>	<b>83,91</b>	<b>838,14</b>	<b>0,87</b>	<b>31,63</b>	<b>0,00</b>	<b>1,36</b>	<b>335,61</b>	<b>106,76</b>	<b>31,12</b>	<b>6,83</b>	<b>111,14 P</b>

Возрастная категория: 5-11 кл

№ рецепта	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	
<b>ОБЕД</b>															
01	суп-чаш из говядины	70	16,53	14,39	8,37	226,98	0,07	0,00	0,00	0,70	35,68	29,10	5,10	2,20	10,40 P
02	рис с овощами	150	7,65	5,70	39,44	247,61	0,32	0,00	0,00	0,00	20,75	0,00	0,00	0,80	42,32 P
03	хлеб пшеничный	25	0,17	0,03	0,47	3,00	0,01	1,23	0,00	0,03	4,25	7,50	0,00	0,00	2,11 P
04	компот из свежих плодов фруктов	200	0,00	0,00	17,40	67,00	0,40	28,00	0,00	0,00	253,00	0,00	0,00	0,00	10,30 P
05	хлеб дарницкий	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,28	4,60	17,40	0,00	0,00	7,11 P
06	шоко-лай	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	0,00	0,04	10,35 P
07	рассольник	250/10	8,63	5,82	16,85	154,83	0,01	2,40	0,00	0,02	7,14	9,38	0,00	0,00	19,31 P
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,80</b>	<b>26,58</b>	<b>83,91</b>	<b>838,14</b>	<b>0,87</b>	<b>31,63</b>	<b>0,00</b>	<b>1,36</b>	<b>335,61</b>	<b>106,76</b>	<b>31,12</b>	<b>6,83</b>	<b>121,54 P</b>

Зав. цф. *[Signature]*