

Утверждаю

Директор

МОУ Семибратовская СОШ бюджет

/Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 мая 2021 г.

7-10 лет зав

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
*КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	15,7	9,9	18,8	226,5	0,1	0,7	0	5,1	38,9	38,8	195,5	1,8
*РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,4	50,3	277,5	0,1	0	0,1	0,5	36,0	36,1	98,2	0,7
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,6	2,4	3,9	39,3	0	1,0	0,1	1,1	7,2	4,8	7,9	0,1
*БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	60	6,5	11,5	18,1	202,1	0,1	0	0	0,7	8,3	11,9	30,2	0,7
БАТОН	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
**СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:		31,6	30,6	130,8	923,3	0,4	5,7	0,2	8,2	112,7	111,5	376,0	6,8
Всего за день:		31,6	30,6	130,8	923,3	0,4	5,7	0,2	8,2	112,7	111,5	376,0	6,8

Завтрак

Утверждаю

Директор

МОУ Семибратовская СОШ бюджет

_____ /Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 мая 2021 г.

Обеды

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед													
СУП РИСОВЫЙ	250	8,7	9,2	18,1	188,6	0,1	4,2	0	0,3	34,8	25,4	97,3	1,2
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/100	26,5	16,9	6,6	316,1	0,3	21,0	9,1	7,0	23,6	27,4	377,6	8,5
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,1	4,2	17,6	116,8	0,1	8,9	0	0,2	25,0	23,9	61,6	1,1
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	16,1	65,2	0	0	0	0	16,6	6,8	8,2	0,8
БАТОН	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0	0	0	0,5	5,2	7,5	18,9	0,5
Итого за прием пищи:		39,3	30,5	70,5	744,1	0,5	34,1	9,1	8,0	105,2	91,0	563,6	12,1
Всего за день:		39,3	30,5	70,5	744,1	0,5	34,1	9,1	8,0	105,2	91,0	563,6	12,1

Утверждаю

Директор
МОУ Семибратовская СОШ плат
/Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 13 мая 2021 г.

11-17 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак и обед													
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190	10,8	11,9	48,5	343,7	0,3	0	0,1	6,1	35,5	159,3	239,0	5,6
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	17,6	24,6	17,1	359,0	0,1	1,0	0,1	3,5	34,1	30,0	166,1	2,4
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,4	3,8	39,1	0	1,0	0,1	1,1	7,1	4,7	7,9	0,1
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	16,2	65,4	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
*БАТОН	34	2,5	0,2	16,6	78,1	0,1	0	0	0,7	7	10,1	25,7	0,6
Итого за прием пищи:		31,6	39,1	102,2	885,3	0,5	2,0	0,3	11,4	97,1	210,3	446,9	9,5
Всего за день:		31,6	39,1	102,2	885,3	0,5	2,0	0,3	11,4	97,1	210,3	446,9	9,5