

Утверждаю



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 мая 2021 г.

7-10 лет зав

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая 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																
*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/20	11,9	15,1	46,6	371,2	0,1	0	0,2	1,7	166,4	16,0	135,4	1,5			
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	38,6	39	0,9	508,4	0,1	2,0	0,1	0,4	36,7	33,1	294,6	2,9			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,27	1,97	19,45	105,16	0,04	0,76	0,01	0	94,95	11	70,64	0,76			
БАТОН	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Итого за прием пищи:		54,27	56,17	76,65	1030,76	0,24	2,76	0,31	2,5	302,15	66,0	515,74	5,56			
Всего за день:		54,27	56,17	76,65	1030,76	0,24	2,76	0,31	2,5	302,15	66,0	515,74	5,56			

Утверждаю



Директор

МОУ Семibrатовская СОШ бюджет

/Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 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	Р, мг	Fe, мг
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	250	5,6	9,6	16,8	177,3	0,1	6,8	0,2	2,1	27,5	29,2	86,8	1,4
ПЛОВ	145	16,2	16,4	25,2	313,5	0	0,9	0,2	2,4	15,1	32,9	167,5	2,2
БАТОН	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	16,0	64,8	0	0	0	0	16,6	6,8	8,2	0,8
Итого за прием пищи:		23,5	26,1	67,7	601,6	0,1	7,7	0,4	4,9	63,3	74,8	277,6	4,8
Всего за день:		23,5	26,1	67,7	601,6	0,1	7,7	0,4	4,9	63,3	74,8	277,6	4,8

Обед

Утверждаю

Директор

МОУ Семibrатовская СОШ плат

/Лысюк С.Д./



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 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													
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,1	6,3	25,2	170,3	0,2	12,7	0,1	0,4	25,8	33,7	86,1	1,5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	145	36,5	36,8	0,4	477,1	0,1	1,7	0,1	0,4	37,6	30,7	275,9	2,7
БАТОН	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,5	0	0	0	0	16,6	6,8	8,2	0,8
Итого за прием пищи:		42,8	43,3	61,3	804,8	0,4	14,4	0,2	1,6	88,3	83,1	400,4	5,7
Всего за день:		42,8	43,3	61,3	804,8	0,4	14,4	0,2	1,6	88,3	83,1	400,4	5,7