

Утверждаю



Директор

МОУ Семибратовская СОШ бюджет
/Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 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	P, мг	Fe, мг
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,7	17,7	2,5	224,7	0,1	0,2	0,2	2,1	91,8	14,3	186,7	2,1
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	65	11,22	22,18	0,26	242,6	0,1	0	0	0,26	18,24	13,04	93,92	1,3
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	16,2	65,4	0	0	0	0	16,6	6,8	8,2	0,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
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:		29,52	42,48	53,46	712,7	0,24	1,2	0,21	2,76	251,74	54,04	393,92	5,6
Всего за день:		29,52	42,48	53,46	712,7	0,24	1,2	0,21	2,76	251,74	54,04	393,92	5,6

Завтрак

Утверждаю



Директор
/Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 мая 2021 г.

Обеды

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
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	250	7,4	8,9	17,2	178,2	0,1	6,8	0,2	0,5	31,7	31,9	103,2	1,7
**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	7,9	46,6	285,8	0,1	0	0,1	1,6	19,4	10,3	56,0	1,4
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,1	24,1	14,9	340,6	0,1	1,0	0,1	3,1	23,4	26,7	151,0	2,1
*ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0	16,1	65,2	0	0	0	0	16,6	6,8	8,2	0,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	14	67,3	0,1	0	0	0,7	5,9	6,3	28,7	1,3
Итого за прием пищи:		33,2	41,2	108,8	937,1	0,4	7,8	0,4	5,9	97,0	82,0	347,1	7,3
Всего за день:		33,2	41,2	108,8	937,1	0,4	7,8	0,4	5,9	97,0	82,0	347,1	7,3

Обед

Утверждаю



Директор

МОУ Семибратовская СОШ плат

/Лысюк С.Д./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 28 мая 2021 г.

11-17 лет

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак и обед													
**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	4,1	27,8	165,9	0,1	0	0	1,0	19,2	6,6	35,0	0,8
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	155	39,0	39,3	0,4	510,1	0,1	1,8	0,1	0,4	40,2	32,8	295,0	2,9
*БАТОН	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
**СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:		45,9	43,7	58,1	808,0	0,2	5,8	0,1	1,8	77,5	53,3	359,1	6,9
Всего за день:		45,9	43,7	58,1	808,0	0,2	5,8	0,1	1,8	77,5	53,3	359,1	6,9