

*Меню школьных завтраков
возрастная группа с 7 до 11 лет
Подвоз, инвалиды, ОВЗ -100р
Сезон: осенний*

ДЕНЬ № 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
115	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	133,4	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		28,18	39,75	60,87	713,28	0,2	9,72	0,49	1,35	487,69	551,95	86,55	8,36
	ОБЕД-													
№143/ 2009	Котлеты рыбные	80	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
№216/ 2009	Картофельное пюре	150	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
№138/2013	Чай с сахаром	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
119	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	Итого за прием пищи:		31,24	29,74	90,51	752,37	0,46	40,96	10,28	5,31	172,91	553,98	126,28	10,31