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

**ДЕНЬ № 10**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Огурцы порционные | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,02 | 6,18 | 0,02 | 4,2 | 0,01 | 0 | 10,2 | 25,2 | 0 | 0,3 |
| 77 | Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай) | 80 | 14,88 | 6 | 0,56 | 115,84 | 0,06 | 4,38 | 0,01 | 1,47 | 20,12 | 58,13 | 11,77 | 0,46 |
| 50/51 | Пюре картофельное с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3 / 3,3 | 7,8 / 3,9 | 22,35/25,65 | 173,1 /151,35 | 0,14 / 0,15 | 18,15 / 21 | 4,41 / 0 | 1.13 / 1.14 | 36,36 / 14,01 | 5,5 / 76,6 | 7,8 / 29,3 | 1,14 /1,32 |
| 100 | Компот фруктово - ягодный (вишня) | 200 | 0,2 | 0 | 21,2 | 85,8 | 0 | 98 | 0 | 0 | 12,8 | 12,24 | 1,74 | 0,48 |
| 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: | | 22,1 | 14,89 | 67,3 | 492,84 | 0,28 | 124,81 | 4,43 | 3,17 | 93,78 | 229,67 | 59,41 | 3,29 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| №182/ 2009 | Тефтели из говядины с рисом "Ежики" | 80/5 | 0,6 | 0,4 | 12,3 | 54,9 | 0,03 | 7,5 | 0,01 | 0 | 28,5 | 24 | 18 | 3,45 |
| №204/ 2009 | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,36 | 7,77 | 16,38 | 148,68 | 0,08 | 6,8 | 0 | 0,18 | 67,49 | 100,19 | 26,73 | 0,92 |
| №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 | 45 | 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: | | 31,97 | 44,04 | 125,85 | 1017,4 | 0,44 | 17,64 | 0,01 | 5,3 | 241,01 | 750,5 | 199,93 | 13,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | |