

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

ДЕНЬ № 15

| № 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     |   |          |                     |                |          |                               |               |               |      |               |                          |                  |                |               |
| 29          | Помидоры порционные   | 60       | 0,66                | 0,12           | 2,28     | 13,8                          | 0,02          | 12            | 0,3  | 0             | 4,8                      | 21               | 0              | 0,3           |
| 91/88       | Биточек мясной Пионерский (говядина, курица)/Мясо тушеное (свинина) | 80,80/30 | 15,84<br>/15,95     | 10,64<br>/31,2 | 7,36/4,2 | 188,24 /362,5                 | 0,33<br>/0,17 | 0,08<br>/2,46 | 0    | 0,39<br>/1,36 | 48,16<br>/49,52          | 104,48<br>/394,5 | 22,1<br>/63,03 | 1,42<br>/4,59 |
| 53          | Рис отварной с маслом   | 150      | 3,3                 | 4,95           | 32,25    | 186,45                        | 0,03          | 0             | 0    | 1,73          | 4,95                     | 79,83            | 26,52          | 0,53          |
| 107         | Сок яблочный (яблочный)   | 200      | 0,8                 | 0,2            | 23,2     | 94,4                          | 0,02          | 4             | 0    | 0             | 16                       | 18               | 10             | 0,4           |
| 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:  |          | 23,9                | 16,94          | 87,26    | 594,81                        | 0,46          | 16,16         | 0,3  | 2,69          | 88,21                    | 271,91           | 76,72          | 3,56          |
| ОБЕД-       |   |          |                     |                |          |                               |               |               |      |               |                          |                  |                |               |
| №189/ 2009  | Шницели из кур припущенные  | 80/5     | 1,3                 | 4,3            | 7,3      | 72,5                          | 0,02          | 9,87          | 0    | 2,1           | 30,16                    | 38,67            | 19,49          | 1,11          |
| №204/ 2009  | Макаронные изделия отварные   | 150      | 4,4                 | 7,6            | 9,2      | 123,2                         | 0,02          | 3,34          | 0    | 2,04          | 23,34                    | 102,46           | 20,68          | 0,96          |
| №244/ 2009  | Какао на сгущ. молоке   | 200      | 0,4                 | 0              | 27       | 110                           | 0             | 1,4           | 0    | 0,04          | 12,8                     | 2,2              | 1,8            | 0,5           |
| 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:  |          | 32,61               | 23,88          | 99,04    | 731,17                        | 0,33          | 41,19         | 0,01 | 7,31          | 130,6                    | 422,72           | 125,55         | 6,3           |