

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

ДЕНЬ № 16

№ рецептуры			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
74	Сарделька отварная	100	10,6	18,9	0,8	215,9	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	57,59	22,53	1,25
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
118	Чай с вишней	200	0,4	0	15	62,2	0	0,34	0	0,02	14,84	8,76	4,9	0,98
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:		22,45	28,4	79,02	663,65	0,22	0,52	0	3,06	94,83	245,04	63,75	4,7
	ОБЕД													
№162/ 2009	Гуляш из говядины	100	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
№196/ 2009	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	3,2	7,4	15,6	141,6	0,08	6,48	0	0,18	64,28	95,42	25,46	0,88
тук	Кисель витаминизированный	200	2,28	0,27	14,01	64,08	0,048	0	0	0	5,4	26,1	3,2	0,36
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:		32,91	40,38	107,79	914,62	0,27	24,3	0,37	1,44	148,22	516,36	130,27	5,93