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

ДЕНЬ № 20

№ 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
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
75	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	80/30	15,18	3,52	5,61	114,29	0,03	2,93	0	3,55	31,52	127,66	20,75	0,59
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
109	Компот фруктово - ягодный (клубника-алыча)	200	0,42	0	20,62	84,2	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
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:		27,35	13,83	66,97	501,44	0,27	35,63	0,06	9,81	287,76	411,06	87,17	18,73
	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