

Утверждаю:
Директор МОБУ СОШ с. Ломовка
А.М.Панов

Меню на 21.09.2020г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
завтрак										
211,24	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,42	10,91	39,56	294,96	0,1	0,09	0	0
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,1
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3
Итого за завтрак			16,25	22,80	84,24	613,52	0,22	16,39	74,62	0,74
обед										
474,01	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93
6,16	Бефстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98	2,43
594,03	Каша перловая вязкая с маслом.	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	20	163,4	0,76
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0
Итого за обед			21,75	28,64	102,84	771,43	0,26	70,07	654,73	7,20
Итого за день			38,00	51,44	187,08	1384,95	0,48	86,46	729,35	7,94