

МЕНЮ РАСКЛАДКА

МКОВ СОШ №11

ОВЗ 7-11 лет

20.11.2020

№	ред.	наименование	кол-во	масса	витамины, мг				минеральные вещества, мг									
					Белки	жиры	углеводы	энергетичес	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК																
279		Тертели с соусом	2	150	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	0,08	27,95	98,26	19,5	0,8		
20		Тушенные овощи	2	100	2	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34		
		Кефир	2	200	5,01	1,01	33,4	172	-	-	-	-	144	16,8	114	0,12		
		Сдоба обыкновенная	2	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
		Шоколад "Аленка"	2	10	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,5	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3		
		ОБЕД																
101		Суп картофельный с перловкой	2	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88		
		Сдоба обыкновенная	2	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
		Роталик с повидлом	2	60	7,3	12,5	43,9	136	4	0,12	0	0	19,8	70	22,5	1,3		

