

МЕНЮ РАСКЛАДКА

№ МБОУ СОШ №11

ОВЗ 7-11 лет

20.11.2020

№	реп.	наименование	кол-во	масса	белки	жиры	углеводы	энергетическая	витамины, мг			минеральные вещества, мг						
									В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
		<b>ЗАВТРАК</b>																
279		Тфтели с соусом	13	130	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	0,08	27,95	98,26	19,5	0,8		
20		Тушеные овощи	13	80	2	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34		
		Кефир	13	200	5,01	1,01	33,4	172										
		Сдоба обыкновенная	13	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"	13	10	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	0	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3		
		<b>ОБЕД</b>																
101		Суп картофельный с перловкой	13	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	13	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
		Рогалик с повидлом	13	60	7,3	12,5	43,9	136	4	0,12	0	0	19,8	70	22,5	1,3		

