

МЕНЮ РАСКЛАДКА

МКОУ СОШ №11

7-11 лет

20.11.2020

№

реп.	наименование	кол-во	масса	белки	жиры	углеводы	витамины, мг				минеральные вещества, мг							
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
279	Тефтели с соусом	506	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	Тушенные овощи	506	80	2	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34			
	Кефир	506	200	5,01	1,01	33,4	172	-	-	-	-	144	16,8	114	0,12			
	Сдоба обыкновенная	506	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"	506	10	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,5	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3			

