

№ МКОУ СОШ №11

МЕНЮ РАСКЛАДКА

возрастная категория: 7-11 лет

03.12.2020

минеральные вещества, мг

№ п/п	Наименование	Кол-во	масса	Витаминный состав, мг											
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
230	Котлета рыбная	469	80	11,75	10,65	3,2	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
2	Картофельное пюре	469	100	3,76	4,12	34,03	150,33	-	0,091	2,1	9,75	10,4	22,1	49,4	0,7
	Икра кабачковая	469	20	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
	Сдоба обыкновенная	469	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Чай с сахаром и лимоном	469	200	0,1	0	15,2	62	0	0	0	2,8	14,2	2,4	4,4	0,4
	Бананы	469	120	0,3	0	6,2	61,4	-	0,03	38,17	6,2	16	9	11	22
	Итого:		580	21,49	18,98	92,57	625,33	0,14	5,551	38,17	19,61	99,4	237,24	115,19	24,99



Handwritten signature and date:

