

МЕНЮ РАСКЛАДКА

№ МКОУ СОШ №11

Объёмная категория: 11 лет и старше

03.12.2020

Витаминный, мг

Минеральные вещества, мг

№	Наименование	кол-во	масса	белки	жиры	углеводы	энергетическое	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
230	Котлета рыбная	1	100	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	Картофельно е пюре	1	180	3,76	4,12	34,03	150,33	-	0,091	2,1	9,75	10,4	22,1	49,4	0,7
	Икра кабачковая	1	20	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
	Слюба обжаренная	1	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 джемом	1	200	0,1	0	15,2	62	0	0	0	2,8	14,2	2,4	4,4	0,4
	Бананы	1	180	0,3	0	6,2	61,4	-	0,03	-	6,2	16	9	11	22
	ИТОГО:		740	21,49	18,98	92,57	625,33	0,14	5,551	38,17	19,61	99,4	237,24	115,19	24,99
	ОБЕД														
96	Суп гороховый с картофелем	1	300	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
	Слюба обжаренная	1	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Сок натуральный	1	200	0,8	-	2,34	10	0,01	0,04	0,01	0	54	32	60	0,6
	ИТОГО:		560	11,03	3,44	48,78	298,53	0,3	5,87	0,01	0,84	110,48	172,3	115,38	3,31



Иванов И.И.
Зав. центром