

№ МКОУ СОШ №11

МЕНЮ РАСКЛАДКА

ОБЗ возрастная категория: 7-11 лет

Витамины, мг

03.12.2020

Минеральные вещества, мг

№ п/п	Наименование	кол-во	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
230	Колбаса рыбная	11	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	11	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	11	20	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
	Супога обыкновенная	11	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	11	200	0,1	0	15,2	62	0	0	0	2,8	14,2	2,4	4,4	0,4
	Бананы	11	120	0,3	0	6,2	61,4	-	0,03	-	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
	ОБЕД														
96	Суп гороховый с картофелем	11	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
	Сдоба обыкновенная	11	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	11	200	0,8	-	2,34	10	0,01	0,04	0,01	0	54	32	60	0,6
	ИТОГО:		510	11,03	3,44	48,78	298,53	0,3	5,87	0,01	0,84	110,48	172,3	115,38	3,31



И.Ф. директор
Зав. производством
 03.12.2020