

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: Завтраки 2021г

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
175м	Каша молочная "Дружба"	200	7,38	7,94	33,41	235,72	0,12	0,88	34,15	0,16	182,88	196,85	42,70	0,81
376м	Чай с сахаром	180			10,78	43,10		0,10			4,45	7,42	3,96	0,77
14м	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
15м	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак 1			12,51	19,24	64,15	483,91	0,19	11,10	108,65	0,80	360,33	331,67	69,01	4,36
Итого за день			12,51	19,24	64,15	483,91	0,19	11,10	108,65	0,80	360,33	331,67	69,01	4,36

Согласовано
Директор ООО «Пекин»
Калмыкова Т.В.



Согласовано
Директор МБОУ «Пономаревская ООШ»
Лактионов А.И.



Перспективное примерное 10-дневное меню на льготное питание детей при МБОУ Пономаревская ООШ (в учебное время)

2021 год