

Директор МОУ «Лужбелянская ООШ»

Утверждаю:

Р.Г.Веселова /

« 18 »

2021 г.

Меню пищевой ценности приготавливаемых блюд

на « 18 » 02 2021 г.



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Булочка с сахаром	40/	6,6	8,2	20,2	122,4	0,1	0,1	685	0,3	1418	1098	185	1
2	Каша рисовая с маслом	150/5	3,78	6,2	21,9	162,56	0,03	0,16	476	3,02	9224	9277	2052	0,31
3	Кисель из клюквы	200	9,4	-	37,8	156		44			22	18	6	0,2
4	Трушки сметан	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	135	42	195	0,27
5	Сметанник	30	2,2	9,24	14,6	73	0,01	3,8			8,6		3,5	0,33
			13,98	79,84	71,7	659,46								
Обед														
1	Крошки зел. консер	45	2,25	9,09	3,74	24,75	0,15	4,5			11,7			0,32
2	Зупи из св. каш	200	3,8	5,5	8	156,8	0,05	2,47		0,15	28	16,3	9,6	2,18
3	Рыба туши в томате соевом	80/40	17,9	8,1	3,7	159	1,17	9,25	13,05	1,47	1914	1219	2702	0,68
4	Рис отп	200	5	7,4	53,2	300	0,04		39		228	1136	39	1,52
5	Компот из кураги зел		0,4	-	27,4	106	0,03				16	252	8,4	0,8
6	Хлеб ржаной	30	5,5	1,7	57,2	77,9	0,08				142		20,7	7,0
			34,85	22,19	747,24	865,55								
Полдник														
1	Полдник	56	3,58	19,37	30,8	304	0,01				2,8	44	5,6	0,78

Стоимость

Завтрак	Обед	Ужин

Завхоз: И.И.И.
 Повар: И.И.И.