

Директор МОУ «Лужбелянская СОШ»

Утверждаю:

Р.Г. Веселова /

2018 г.

Меню пищевой ценности приготавливаемых блюд
на « 17 » 02 2018 г.



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	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	Трутерь с повидлом	30	2,4	3,8	28	155,0			295	97	10	2718	112	98
2	Каша пшеничная молочная с маком	200/5	4,3	7	23,8	316,1	9,12	9,01	8	666	233			
3	Корж маж с маком	200	7,17	5,5	19,2	152	9,03	9,25	9,06	59,8	1034	14,0	9,9	
4	Хлеб пшени	30	2,2	9,24	14,6	73	9,01	38		8,6		35	9,33	
			16,07	16,54	25,6	696,7								
Обед														
1	Супе марков	50	2,2	3,8	7	64	30	32	2306	966	9,03	64		
2	Суп карт с маком и луком	200/20	2,3	12	16,8	156,8	1,29	132	9,01	14,6	19,2	9,9	51,5	
3	Пюре от картофеля	100	15,8	9	9,4	215	9,16		9,06	24	3,8	24	277,5	
4	Соус крас осп	30	1,3	4,8	4,7	70		17		9,03	37	5,5	3,6	9,2
5	Карт пюре	150	2,1	5,5	14,5	163,5	9,12	20		119	238	23	9,9	
6	Сок фрукт	200	7		23,4	105,3	40	1034	146	9,4	9,04	8	9,06	
7	Хлеб ржан	40	4,9	7	4,6	109				19,8		18,4	1,4	
			29,6	36,7	74,8	823,6								

Стоимость

Завтрак	Обед	Ужин

Завхоз: *Луж*
Повар: *Лужба*