

ИП Раменская О.С.

Директор МБОУ «СОШ № 13» Чипизובה В.А.

2

бюда

Минеральные вещества(мг)

Четверг Неделя 2 №Рецепта		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)								Минеральные вещества(мг)							Цена,Руб.
				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe								
День-10																							
Завтрак																							
54-203-2020		Горошек зеленый	20	0,6	0,0	1,2	7,4	0,02	0,8	6	0,01	3,5	10,7	3,7	0,13	5,00							
54-10-2020		Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1	24,00							
2Пром.		Банан	150	2,3	0,0	33,6	143,4	0	13,5	4,5	0,15	7,5	33	0,45	0,45	23,00							
54-27н-2020		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	4,00							
Пром.		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	2,00							
Пром.		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	2,00							
Обед		Итого за завтрак	590	20,9	18,7	75	551,3	0,36	14,83	193,8	0,81	200	343,2	53,4	5,73	60,00							
54-283-2020																							
		Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	0,78	0,02	21	24	13	0,8	5,00							
54-9с-2020		Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	3,72	120,8	0,05	30,4	96,2	26,8	1,3	15,00							
54-11г-2020		Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03	10,00							
54-18м-2020		Печень говяжья по- строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	0,17	9,93	3781	1,33	31	221	14	4,59	23,00							
54-3хн-2020		Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67	3,00							
Пром.		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	2,00							
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44	2,00							
		Итого за обед	760	29,8	23,5	93,8	706	0,68	27,02	3927,9	1,74	211,3	532,3	132,2	10,7	60,00							
		Всего за День-10	1350	50,7	42,2	168,8	1257,3	1,04	41,85	4121,7	2,55	411,3	875,5	185,6	16,4								
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию												/ФИО/								
Количество детей в обед			Завтрак 8/5												/ФИО/								
Количество детей в полдник			Шеф повар Менюбуживое												/ФИО/								
Всего детей																							