

Утверждаю  
 Директор МБОУ сош им. Карла Маркса

С.В.Ленинкова

05.10.2020г.

Меню на 15 октября 2020г.



№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Джем яблочный порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	11,3	13,3	81,8	430	0,25	0,35	1,1	308	2,3
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,2 2	2,2	180	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,0 1	0	6	0,4
<b>Итого</b>			<b>16,0</b>	<b>26,2</b>	<b>116,8</b>	<b>699</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>1,5</b>	<b>441</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>											
	Суп с макаронными изделиями с курой	250	5,19	5,88	19,82	148,82	0,04	0,08	11,4	64	11,8
	Голень отварная	100	46,6	43,3	19,3	560	0,19	0,38	12,2	96	4,9
	Греча отварная рассыпчатая	180	5,5	4,8	30,2	194	0,17	0,08	-	17	3,6
	Компот из яблок с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	88	-	-	2,6	4	0,6
	Хлеб ржаной	35	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
<b>Итого:</b>			<b>30,7</b>	<b>30,2</b>	<b>91,1</b>	<b>774</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>14,8</b>	<b>105</b>	<b>17,1</b>

Ответственная за горячее питание Зорина Л.А.