

Утверждаю
 Директор МБОУ сош им. Карла Маркса
 В.В. Ленивкова
 16.10.2020г.

Меню на 16 октября 2020г.



№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Масло сливочное порционнo	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
	Каша манная молочная вязкая	200/5	11,3	13,3	81,8	430	0,25	0,35	1,1	308	2,3
	Какао на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого			16,0	26,2	116,8	699	0,29	0,53	1,5	441	3,3
Обед											
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,19	5,88	19,82	148,82	0,04	0,08	11,4	64	11,8
	Мясо отварное	100	46,6	43,3	19,3	560	0,19	0,38	12,2	96	4,9
	Рагу овощное	180	5,5	4,8	30,2	194	0,17	0,08	-	17	3,6
	Чай сладкий	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
Итого:			30,7	30,2	91,1	774	0,23	0,26	14,8	105	17,1

Ответственная за горячее питание Зорина Л.А.