

Утверждаю
 Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
 Г.В. Кондратьева

«12» ноября 2020г.



МЕНЮ

на 12 ноября 2020г. МКОУ «Заплавинская СОШ» 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2	0,0	0,2	0,1	0,3	104,4	30,1	127,6	0,5	174	
Сыр (порциями)	30	6,6	8,7	0,0	105,9	0,0	0,0	0,0	0,3	224,4	8,4	120,0	0,3	15	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		16,0	18,8	79,7	553,2	0,1	0,2	0,3	1,6	350,3	573	285,4	2,1		

Повар: Амосова Л.Э.


Ответственный за питание: Поликарпова Л.В.



МЕНЮ

на 12 ноября 2020г. МКОУ «Заплавинская СОШ» 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборн рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	0,0	0,2	0,1	0,2	78,2	22,6	95,7	0,4	174	201
Сыр порциями №15	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337	200
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	201
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		14,6	16,2	69,6	458,1	0,1	0,2	0,3	1,5	324,1	49,8	253,5	2,0		

Повар:  Амосова Л.Э.

Ответственный за питание:  Поликарпова Л.В.