

«Утверждаю»

директор школы  
Сасина Н.С.

Меню на 01.02.2023 г

для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
45	9.5	Салат витаминный	100	2,6	5	3,13	69,33	0	15,87	0	0	0	46	0	15,33	0,8
234	4.2	Биточки рыбные	120	20,78	11,2	9,95	140	0	0,41	0	0	0	47,89	0	31,55	1,09
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	0	125	129	41	3,6
302	7.1	Рис отварной	200	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	0	14,2	41,4	125,7	0,9
389	13.3	Сок	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>40,25</b>	<b>29,13</b>	<b>140,68</b>	<b>903,13</b>	<b>0,5</b>	<b>16,48</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>239,3</b>	<b>171,8</b>	<b>213,58</b>	<b>6,39</b>

завтрак