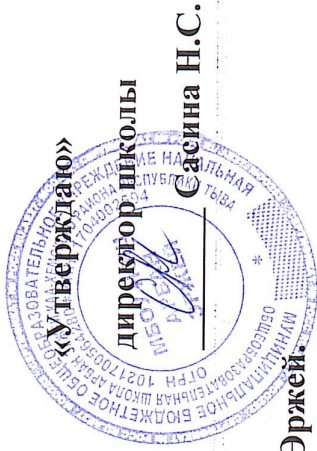




Меню на 02.02.2023 г

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														
завтрак																													
71	9.9	Огурцы свежие	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	0	0	11,5	7	0	0,3												
113,11 4	1.9	Суп – лапша домашняя с курицей	350/17,6	4,54	12,76	23,4	232,8	0	0	0	0	0	0	23,4	0	53,41	2,8												
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													
338	11.8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	0	156	0	0	0	7,02	0	1,92	0,36													
209	5.2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	0,2	22	5	77	1													
10.5	13.1	Фрукты, банан	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	3,5	11	3,3														
Итого за приём пищи:				23,195	22,96	114,85	811,8	3,13	172,2	2,3	3,1	189,7	144,5	184,33	11,36														



Меню на 03.02.2023 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													
завтрак																												
53	9.7	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	0	0	0	16,76	11,14	25,18	0											
112	10.3	Манник со стученным молоком	100/40	10	15	95	271	0	0,2	0	0	0	37,96	0	15,56	1,28												
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												
349	11.6	Компот из кураги	200	0,2	0	25,1	101,6	0	0,8	0	0,3	0	13,6	5	6,1	0,2												
		Печенье	42	2,56	7,9	28,6	196,14	1,85	0	7,48	0	1,22	5,38	1,26	0													
		Итого за приём пищи:		24,43	29,94	201,11	889	2,28	7,08	7,48	0,5	194,5	150,5	89,1	5,08													



Меню на 06.02.2023 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													
завтрак																												
173	7.3	Каша молочная "Геркулес"	250	6	10	37,3	262,5	0	0	0	0	0	0	137,5	0	75	0	2										
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	0,2	125	129	41	129	41	3,6										
349	11.6	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103	0	0,46	0	0	0	51,36	6,9	0	0	0	1,42										
15	6.9	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	0	176	7	100	0	0,2											
10.5	13.1	Фрукты, яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	4	22	1,2	2,6	3,2	2,8	4,6	24	2,8	4,6	24										
		Пряник	25	1,33	1,35	17,38	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
Итого за приём пищи:				23,95	22,58	147,01	892,3	4,41	22,8	53,2	2,8	493,1	145,7	220,6	31,22													