



«Утверждаю»
директор школы

СМ

Сасина Н.С.

Меню на 01.03.2023 г
Для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей.

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, калл | 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 | 0,2 | 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 | 14,2 | 41,4 | 125,7 | 0,9 | |
| 389 | 13.3 | Сок | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 | |
| Итого за приём пищи: | | | | 40,25 | 29,13 | 140,68 | 903,13 | 0,5 | 16,48 | 0,1 | 0,8 | 239,3 | 171,8 | 213,58 | 6,39 | |