



МЕНЮ на 05.04.2023 г

для обеспечения питания детей в МБОУ НОШ а. Эржей.

Сборник рецептов	№ 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											
71	1.10	Суп с рыбными консервами	350	18,6	12,01	28,59	221,26	0	11,98	0	0	0	0	39,8	0	0	1,74											
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												
57	11.4	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0												
10.5	13.1	Фрукты, яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	4	22	1,2	2,6	2,8	3,2	2,8	4,6	24												
		Конфета шоколадная	15	0,6	3,95	68,88	73,65	0,3	0	0	0	2,25	0,42	1,8	3,75	2,55												
		Итого за приём пищи:		31,67	21,685	181,47	742,01	4,7	39,18	1,2	5,05	142	186,1	109,15	32,19													