«Утверждаю»

директор школы

_____ Сасина Н.С.

МЕНЮ на 07.04.2023 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
завтрак															
71	9.9	Помидоры свежие	50	1,00	0,40	2,30	21,00	0	5	0	0	11,5	0	7	0,3
312	8.1	Картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156,62	0	20,95	0	0	43,74	32,21	0	1,16
290	3.1	Птица тушеная	125/50	16,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1
12.4.1	10.1	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	125	129	41	3,6
57	11.4	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
209	5.2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
		Печенье	63	3,84	11,84	42,9	294,21	2,77	0	11,21	0	1,83	8,06	1,89	0
	Итого за приём пищи:			**31,41**	**34,67**	**138,60**	**1006,31**	**3,24**	**48,40**	**11,39**	**0,40**	**559,53**	**171,5**	**360,89**	**7,10**