«Утверждаю»

директор школы

_____ Сасина Н.С.

МЕНЮ на 18.04.2023г

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															
45	9.5	Салат витаминный	100	2,6	5	3,13	69,33	0	15,87	0	0	46	0	15,33	0,8
303	7.2	Гречка	120	20,78	11,2	9,95	140	0	0,41	0	0	47,89	0	31,55	1,09
210	3.1	Курица в соусе томатном	120	12,83	20,3	4,72	218	0	2,64	0	0	20,89	0	20,77	1,43
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
378	11.3	Чай с молоком	200/15	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,3	21,03	0	0,14
426	10.1	Булочка обсыпная	100	7,56	13,4	62,2	257,8	0	0	0	0	18,4	0	12,24	1,02
	Итого за приём пищи:			**58,64**	**59,23**	**149,54**	**1103,13**	**0,4**	**20,62**	**0**	**0,2**	**438,5**	**150**	**120,89**	**8,08**