



**МЕНЮ на 26.04.2023 г**

**для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей.**

| Сборник рецептур            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, 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       |               |
| 45                          | 9.5                     | Салат витаминный               | 100          | 2,6              | 5            | 3,13          | 69,33                         | 0            | 15,87        | 0           | 0            | 46                   | 0        | 15,33        | 0,8          |               |
| 312                         | 8.1                     | Пюре                           | 120          | 0,7              | 4            | 5,9           | 63                            | 0,007        | 5,43         | 1           | 1,743        | 12,16                | 20,9     | 8,91         | 0,319        |               |
| 12.4.1                      | 10.7                    | Хлеб пшеничный                 | 100          | 10,67            | 4,53         | 47,5          | 59,7                          | 0,4          | 0,2          | 0           | 0,2          | 125                  | 129      | 41           | 3,6          |               |
| 302                         | 7.1                     | Коглета                        | 100          | 5,6              | 2,5          | 21,5          | 134,7                         | 0,007        | 1,18         | 0           | 0,415        | 7,41                 | 9,9      | 2,86         | 0,137        |               |
| 389                         | 13.3                    | Шарлотка                       | 100          | 2,8              | 11,4         | 42,5          | 281,3                         | 0,045        | 7,99         | 14,5        | 4,651        | 14,8                 | 28,8     | 13,41        | 0,773        |               |
| 349                         | 11.6                    | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,51             | 0            | 25,23         | 103                           | 0            | 0,46         | 0           | 0            | 51,36                | 6,9      | 0            | 1,42         |               |
| 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           |               |
| <b>Итого за приём пищи:</b> |                         |                                |              | <b>23,68</b>     | <b>28,23</b> | <b>165,36</b> | <b>805,03</b>                 | <b>4,459</b> | <b>53,13</b> | <b>16,7</b> | <b>9,609</b> | <b>259,9</b>         | <b>3</b> | <b>198,3</b> | <b>86,11</b> | <b>31,049</b> |

завтрак