ИП Шаповалов Н.Н.

28.04.2021 (1ср)

Меню весенне-летнее Титовская СОШ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак с 7-11 лет		
265	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром	ЭЦ-428, Бел-11, Жир-14, Угл-65, А-69, С-1, РР-1, Na-463, К-346, Са-187, Mg-57, Р-280, Железо-3	
200	Какао с молоком	ЭЦ-19, Угл-4, А-2, Na-5, Са-12, Mg-1, Р-9	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
	Итого за Завтрак	ЭЦ-578, Бел-13, Жир-22, Угл-81, А-71, С-1, РР-1, Na-468, К-346, Са-199, Mg-58, Р-289, Железо-3	56-64
	Обед с 11 лет и старше		
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-2, Угл-11, С-7, РР-1, Na-3, Са-8, Mg-15, Р-39, Железо-1	
70	Котлеты рубленые из куринной грудки(Сельская)	ЭЦ-163, Бел-8, Жир-12, Угл-6, А-10, Na-47, К-12, Са-10, Mg-3, Р-7	
130	Картофель отварной(пюре картофельное)	ЭЦ-134, Бел-3, Жир-5, Угл-20, А-25, С-18, РР-1, Na-31, К-629, Са-14, Mg-26, Р-70, Железо-1	
35	Огурец соленый	ЭЦ-5, Угл-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, Р-7, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, Р-13	
	Итого за Обед	ЭЦ-550, Бел-16, Жир-21, Угл-75, А-35, С-25, РР-2, Na-81, К-641, Са-41, Mg-50, Р-136, Железо-3	80-00
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-2, Угл-11, С-7, РР-1, Na-3, Са-8, Mg-15, Р-39, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		ЭЦ-138, Бел-3, Жир-3, Угл-24, С-7, РР-1, Na-3, Са-8, Mg-15, Р-39, Железо-1	15-39

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____