

Меню на 25.11.2020 года

МАОУ "КОНДРАТОВСКАЯ ШКОЛА" 7-10 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ПОМИДОР)	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
150/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,95	6,00	19,89	161,38	0,19	0,13	24,19	26,4	22,55	121,05	37,53	1,30
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,26	16,59	6,03	230,43	0,07	0,12	1,51	42,9	11,92	132,70	18,03	1,06
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,47	6,36	15,79	130,25	0,12	0,08	30,30		31,80	71,34	32,16	1,09
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого по подменю: 72,60 руб.			30,15	29,93	93,00	761,90	0,49	0,38	126,00	69,4	97,64	400,08	117,32	5,49
Итого за день:			30,15	29,93	93,00	761,90	0,49	0,38	126,00	69,4	97,64	400,08	117,32	5,49

Директор

/Банникова Т.Н./

Зав. производством

/Портнова Н.А./