

Утверждаю

директор

МБОУ школа-интернат №3

/Ватлин А.В./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 октября 2020 г.

5-11 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,8	10,6	43,9	309,2	0,2	0	0,1	5,5	26,7	144,1	215,3	5,1
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	270	3,9	10,2	24,6	205,9	0,2	13,3	0,2	4,8	33,8	40,3	92,9	1,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/20	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ	55	11,9	11,9	11,1	201,0	0,2	3,8	0,3	4,9	22,9	27,0	151,7	3,6
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	2,0	10,1	8,9	133,9	0	4,3	0	4,6	36,0	21,1	48,0	1,2
Итого за прием пищи:		32,2	43,2	138,0	1069,5	0,7	21,4	0,6	21,0	142,2	254,2	558,3	12,7
Всего за день:		32,2	43,2	138,0	1069,5	0,7	21,4	0,6	21,0	142,2	254,2	558,3	12,7