

МЕНЮ НА 28 АПРЕЛЯ 2021 ГОДА

ЗАВТРАК с 1 по 11 классы

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Завтрак														
стр.246-247	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	21,2	14,2	0,86	148,5	0,18	1,2	0,01	0,54
437	Гуляш (с соусом)	50/50	6,03	12,54	4,62	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08	0,05
	Овощи отварные Нарезные													
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0,34
	Фрукты (яблоки)	230	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого за Завтрак	690	14,40	21,16	93,34	611,45	98,27	83,70	4,15	530,55	20,38	15,82	11,39	3,68

Директор



В.А. Смирнова