

## Меню (питание) ГБОУ СОШ им. М.П. Крыгина с. Кабановка с 07.12.20г по 11.12.20г

### 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				цен а
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
1 006,0 2	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	76		1			10 0	129	29	1	
3 001,0 2	Рагу из овощей/2.1	200	3	9	19	138		27	8		63	97	42	2	
13 001,0 2	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50									
10 020,0 1	Какао с молоком	200	3	3	28	105		5	20		14 0	90	15		
<b>Итого за Завтрак</b>			14	18	71	369		33	28		30 3	316	86	3	57 руб

## 8.12.20г

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				цен а
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
1 039,0 2	Винегрет овощной 1	60	1	6	14	77		6			13	27	11		
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	27	200		7			26	18	22	1	
8 002,0 1	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1	
13 001,0 2	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50									
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированны й (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			21	26	119	548		17	30		75	159	74	3	57 руб

## 9.12.20г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				цен а
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10		
8 002,0 1	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1	
7 061,0 3	Котлеты мясные 1/1	100	17	18	7	159		1			44	188	25	3	
13 001,0 2	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	40									
10 015,0 4	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			27	27	90	466		16	32		11 1	348	91	7	57 руб

10.12.20г

			Неделя:	1				Возраст:	7-11лет						цен а
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
284	Омлет натуральный шк.	200	13	12	16	273		1	251		17 9	254	25	2	
12 012,0 1	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1	
10 018,0 2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	35	124		16	8		67	42	8		
Итого за Завтрак			18	23	65	615		17	377		25 9	360	50	3	57 руб

11.12.20г

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				цен а
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
43,02	Салат Здоровье 1	60	1	3	11	55		6			24	33	17	1	
12	Сосиски, сардельки отварные	80	9	3	3	75		2			4	71	9	1	
8 004,0 1	Макароны отварные 1	200	7	10	47	205			63		24	62	11	1	
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6		
13 001,0 2	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50									
10 015,0 4	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			22	18	90	455		11	65		91	209	63	6	57 руб