

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ N 6
 Е.П.Габидулина

Завтрак 1-4 классы на февраль 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У				6	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5				7	8	9	10	11	12	13	14				
Хлеб	100	0,83	0,14	7,5		38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	11	0,1				
Омлет из яичницы	100	14,36	9,5	16,15		220	0,2	0,9	0,034	6,82	57,38	74	22,2	3,6					
Масляное сыр. смет. в сметане	100/20	9,4	10,09	6,67		235,25	0,034	0,14	0,04	0,8	186,53	132,47	14,18	0,82					
Сыр с изюмом сыр кашемир	200	0,04	0,02	9,98		410	-	0,08	-	-	11	2,8	4,4	0,26					
Медово-лимонный салат	38	2,9	1,1	19,5		99,6	0,042	-	-	0,65	4,22	24,7	4,84	0,46					
Итого	455	20,36	20,88	49,8		632,85	0,356	3,904	0,134	6,994	297,13	253,94	53,72	5,34					

Подпись

А.А.А.А. А.А.А.А.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ №6
 Е.П.Габидулина

ЗАБТРАК 5-11 классы
На 1 семестр 2021

наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
Буженина свиная (суп)	75	0,94	8,81	35,13		246,1	0,04	0,75	0,03	1,14	39,82	82,83	13,16	1,14		
Жульен овощной	100/5	2,95	6	17,3		171,0	0,81	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
Селедочка																
Холодец овощной	200	2,79	3,19	19,74		118,69	0,036	3,88	0,0244	-	15,2	124,56	21,34	0,448		
Желем овощной	30	8,01	2,68	42,55		250,1	-	-	-	-	-	-	-	-		
ИТОГО						2485,89										

Подпись: *Shay*