

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ N 6

 Е. П. Габдулина

Завтрак 1-4 классы на 11 сентября 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14							
Хлеб боро	100	0,4	0,4	98		44	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2							
Сметана	95	2,3	2,5	159		95	-	-	-	-	135	-	-	-							
Оливое масло	150	19,45	22,2	2,6		289,01	0,11	0,35	0,29	0,75	2,82	336,55	23,81	2,94							
Оливое масло	200	4,08	3,54	14,94		98,6	0,06	1,39	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,44							
Хлеб боро	38	2,9	4,1	195		99,6	0,04	-	-	0,65	4,22	24,7	4,94	0,46							
Итого	450	29,13	29,54	162,7		629,21	0,24	1,94	0,31	1,44	59,22	496,87	59,09	6,1							

Подпись

 

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ N 6

Е.П. Габидулина

Завтрак 5-11 классы на Пятницу 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5		6			7	8	9	10	11	12	13	14						
Алмусель из сметаны	245	11,9	24,1	29,1	149	339,9	0	0	0,30	11,12	-	2,86	22	141,4	24,6	2,43						
Омлет из яич. с сметаной	100	29,35	6	14,3		144			0,21	-	-	0,64	14,62	203,93	138,83	4,56						
Чай с сахаром	200	4,5	0	4,4		80			-	-	-	-	-	-	-	-						
Хлеб пш.	30	8,1	2,68	49,35		200,1			-	-	-	-	-	-	-	-						
						660.																
Итого																						

Подпись



Н.А. Кураева

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.П.Габидулина

Меню для ГПД

на

10 сентября 2021.

МБОУ СОШ №6

Обед

Суп-лапша окарт. 250

Колбаса ств. с 30

рисом ств. 100

Чай с сахаром 200

Хлеб рж. 20

Хлеб пш. 20

Полдник

Бутерброд с колб. в/кв. 20/15

Чай с сахаром 200

Подпись

Кураева

Н.А. Кураева