

МБОУ Ищерская СОШ

Меню на 03.04.2023г

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Прием и, пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша пшеничная молочная	180	1,5	3,7	17,9	99,8								
	Чай с лимоном	200	0,1	0.03	9.5	39.02		0,80						
	Хлеб пшеничный	75	1	7,9	48,3	235								
	Сливочное масло	10	8,2	0.08	0.13	74.64	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 04.04.2023г.

ВТОРНИК

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Суп молочный рисовый	200	1,02	4,82	16,83	132,4								
	Чай с лимоном	200	0,1	0.03	9.5	39.02		0,80						
	Хлеб пшеничный	75	1	7,9	48,3	235								
	Сливочное масло	10	8,2	0,08	0,13	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 05.04.2023г.

СРЕДА

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Гречка рассыпчатая	200	3,3	12,6	57,1	343								
	Чай с лимоном	200	0,1	0.03	9.5	39.02		0,80						
	Хлеб пшеничный	75	1	7,9	48,3	235								
	Сливочное масло	10	8,2	0,08	0,13	75	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Сосиски «Особые халяль»	50	28	18,2	0,4	252								

Меню на 06.04.2023г.

ЧЕТВЕРГ

	Прием , пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		Жиры	Белки	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша манная молочная	210	3,47	6.03	42.23	224.27								
	Сливочное масло	10	8,2	0.08	0.13	74.64	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	75	1	7,9	48,3	235								
	Чай с лимоном	200	0,1	0.03	9.5	39.02		0,80						
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

Меню на 07.04.2023г.

ПЯТНИЦА

[illegible]