









МБОУ «Ищерская СОШ»

Меню на 07.03.2023г.

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														
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	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 09.03.2023г.

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													
Молочная гречневая каша	75,0	2,71	11,73	74,95	300								
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 10.03.2023г.

	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													
	Картофельное пюре	150	6,05	4,3	42,3	164,2								
	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						

Меню на 13.03.2023г.

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													
Каша пшеничная молочная	180	1,5	3,7	17,9	99,8								
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 14.03.2023г

	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	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	74.64	0,00	0,00	59		1,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	100	0,5	1,5	21	94,5								

Меню на 15.03.2023г.

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													
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 16.03.2023г.

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														
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									

