

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №1
 Им. Б.А. Прозорова
 Города Никольска
 Пензенской области
 Ущев А.В.



**Меню на 10 марта 2021 г.
 7-11 лет.**

Разработчик
 Индивидуальный предприниматель
 Богданова А.Ф.



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	ОБЕД														
50	Салат из свеклы	3-39	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7		
124	Щи из свежей капусты со сметаной	8-58	1/250	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2		
437	Гуляш из говядины	47-18	50/50	16,5	10,1	6,2	204,6	24,36	16,01	194,69	1,32	0,14	1,28		
516	Макароны отварные	6-54	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08			
636	Компот из апельсинов	6-90	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5		
	Хлеб Приволжский	3-48	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3	
	Итого	76-07		27,45	23,59	107,5	813,68	113,32	72,47	403,83	5,68	0,341	30,68	0,3	
	Используется йодированная соль,														