

10-ти дневное меню бесплатного питания (завтрак) для льготной категории обучающихся 5-10 кл.  
МБОУ "СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба" с 01.01.2022 года

Возраст 12-18 лет  
Сезон зимне-весенний  
День: 1  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	100	9,29	8,81	7,06	144,69	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	2,89	5,38	17,94	131,74	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	200	0,48	0,2	16,74	70,68	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,44	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>18,70</b>	<b>23,88</b>	<b>83,59</b>	<b>624,08</b>	<b>0,34</b>	<b>198,45</b>	<b>1282,38</b>	<b>6,85</b>	<b>336,99</b>	<b>384,66</b>	<b>106,82</b>	<b>5,65</b>