

# Меню на 10.09.2021 г.

завтраки

День: 8

Сезон:осенне-зимний-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в граммах		Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

ТТК№6	оладьи "Печёночные"	100	100	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
ТК№9 рец№302.	гречка отварная рассыпчатая	180	180	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,61
Качест удост	хлеб пшенич.в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
рец№943 сб2005г	чай с сахаром	200/15/10	200/15/10	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:															610,39



Директор МБОУ Ларинская СШ

Доктионова Е. К.