



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 13»



МЕНЮ
« 13 » декабря 2021г.

День/неделя № рецеп	Наименование блюда	Выход, гр.	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2											
Понедельник-2											
1 смена											
	Яблоко	200	70,50	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	15,50	13,50	3,30
	Сок в индивидуальной упаковке	200	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	ИТОГО		117,50	0,07	20,00	0,00	0,43	43,00	31,50	25,50	5,60
2 смена											
	Яблоко	200	70,50	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	15,50	13,50	3,30
	Сок в индивидуальной упаковке	200	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	ИТОГО		117,50	0,07	20,00	0,00	0,43	43,00	31,50	25,50	5,60



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 13»



МЕНЮ
« 14 » декабря 2021г.

День/неделя № рецеп	Наименование блюда	Выход, гр.	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2											
Вторник-2											
1 смена											
	Сок в индивидуальной упаковке	200	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Мандарины	100	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	ИТОГО		124,00	0,14	158,00	0,00	0,60	103,00	63,00	37,00	0,70
2 смена											
	Сок в индивидуальной упаковке	200	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Мандарины	100	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	ИТОГО		124,00	0,14	158,00	0,00	0,60	103,00	63,00	37,00	0,70