

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 10 ноября 2022 г

Для учащихся 1-4 классов

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции И, Г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

27	Салат из квашеной капусты	60	0,46	3,65	11,43	52,39	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ ячневой крупой	200	7,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02		32,07	34,98	5,42	0,3
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	9,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	150	3,51	12,89	15,66	261,03	0	1,515	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375
648	Кисель из концентратов	200	0	0	22,3	76	0	0	0	0	0,48		0	0,06
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	Итого за день	850	23,34	27,53	102,93	739,62	0,31	17,38	2,54	1,92	327,95	292,49	100,27	48,02

Повар:

Наранова С.В.

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Конникова А.В.

/Конникова А.В./

