

Утверждаю:

Директор школы

Яков Л.В.



МЕНЮ

На 27 октября 2022 г

для учащихся 1-4 классов

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 75 | Помидор свежий | 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 |
| 393 | Фрукт(Яблоко) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 |
| | Итого за день | 850 | 23,84 | 27,33 | 101,23 | 733,02 | 0,32 | 7,375 | 2,54 | 1,92 | 345,95 | 292,49 | 104,27 | 46,12 |

Повар:

Кар

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кен

/Конникова А.В./

