



Утверждаю:

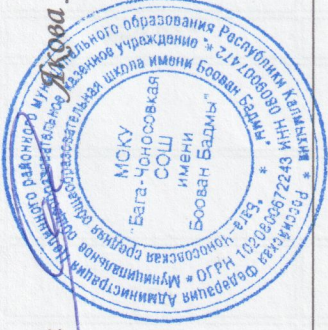
Директор школы

Л.В.

# МЕНЮ

На 18 апреля 2023 г

Для учащихся 5-11 классов



| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |    |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-----|--------|--------|---------------------------|-------|------|----|
|                    |                                |                 | БЖУ                  | ЖИР   | УГЛ   | БЕЛ   |                                | B1            | C   | A      | E      | Ca                        | P     | Mg   | Fe |
|                    |                                |                 |                      |       |       |       |                                |               |     |        |        |                           |       |      |    |
| ОБЕД               |                                |                 |                      |       |       |       |                                |               |     |        |        |                           |       |      |    |
| 17                 | Салат из свежих огурцов        | 100             | 0,76                 | 6,09  | 2,38  | 67,3  | 0,02                           | 5,7           | 0   | 0      | 13,11  | 24,01                     | 7,98  | 0,34 |    |
| 137                | Суп с макаронными изделиями    | 250             | 2,15                 | 2,27  | 13,71 | 83,8  | 0,09                           | 6,6           | 0   | 19,68  | 53,32  | 21,6                      | 0,87  |      |    |
| 304                | Плов из птицы                  | 250             | 18,1                 | 18    | 25,48 | 356,2 | 0,06                           | 1,01          | 48  | 45,1   | 199,3  | 47,5                      | 2,19  |      |    |
| 3                  | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 0                    | 0     | 18,2  | 71,8  | 0                              | 0             | 2   | 8,1    | 0      | 1,7                       | 0     |      |    |
| 108                | Хлеб пшеничный                 | 20              | 1,9                  | 0,2   | 12,3  | 58,6  | 0,05                           | 0             | 0,4 | 4,6    | 16,8   | 6,6                       | 0,4   |      |    |
| 110                | Хлеб ржаной                    | 20              | 1,4                  | 0,22  | 9,28  | 45,8  | 0,11                           | 0,14          | 0   | 25,55  | 0,98   | 14                        | 43,75 |      |    |
|                    | Итого за день                  | 840             | 24,31                | 26,78 | 81,35 | 683,5 | 0,33                           | 13,45         | 50  | 116,14 | 294,41 | 99,38                     | 47,55 |      |    |

Повар: *Флар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* /Конникова А.В. /