



Утверждаю:  
Директор школы

Л.В.



# МЕНЮ

На 30 мая 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)			
			БЕЛ	ЖИР	УГЛ	ДЫ		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД															
45	Салат "Степной"	100	0,76	6,08	2,38	67,36	0,03	7,95	0	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,5	0,05	10,29	0	0,6	0	44,38	53,23	26,25	1,19
21	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	0	23,41	138,81	16,73	1,77
668	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,20	0,00	0	5,83	44,6	25,34	1,33
93	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,8	0	1,6	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	0	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	870	25,44	32,02	90,36	756,02	0,35	22,33	25,25	2,79	165,9	274,32	115,33	51,37	

Повар:

*Л.В.*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Л.В.*

/Конникова А.В./