

Утверждаю:

Директор школы

Арова Л.В.



# МЕНЮ

На 25 октября 2023 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)				
			БЕЛ	ЖИР	УГЛ	ВОДЫ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																	
17	Салат из свежих огурцов	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 с 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	170,39	109,98	16,65	0,375				
648	Кисель из концентратов	200	0	0	22,3	76	0	0	0	0,48	0	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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75			
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	16	0	0	9	2,2			
	Итого за день	860	23,54	27,53	107,61	759,24	0,38	17,52	2,54	2,03	319,5	293,47	101,27	91,47			

Повар: Стар

/Наранова С.В. /

Завхоз: Кош

/Конникова А.В./



