

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 13 декабря 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	ДР		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																КИ	Ы
	ОБЕД																
15	Салат из квашеной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32		
53	Свекольник	200	2,26	7,35	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	0	40,9	0	0	1,34		
61	Пельмени	250	16,6	14,3	43	394,45	0,38	0	0	0	44	0	0	0	2,26		
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	0	0	0	0,02		
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4			
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	0	16	0	9	2,2			
	Итого за день	860	23,61	25,52	110,23	733,06	0,642	43,85	0	0,51	159,73	32,61	37,5	50,29			

Повар: *Лар*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Кас* /Конникова А.В./

