

Утверждаю:
 Директор школы Якова Л.В.



МЕНЮ

На 28 сентября 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

33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	133,7	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
246	ГУЛЯШ говяжий подливом	100	12,55	12,99	16,1	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
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	20	1,4	0,22	9,28	45,8	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	850	24,65	25,63	102,26	705,39	0,56	25,56	2,02	0,51	149,3	439,79	163,61	54,82

Повар: 

/Наранова С.В. /

Завхоз: 

/Конникова А.В. /