

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 13 сентября 2022 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)					
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
1	2	3				7					9	10	11	12	13	14	15

ОБЕД

33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	0	0	31,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
246	ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0	5,07	0	0	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	0	0	15,57	250,2	81	4,73
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	0	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	0	0	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	0	0	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	870	31,72	31,51	111,48	737,63	0,63	20,52	2,02	0,51	153,51	498,93	175,17	53,81		

Повар:

Лар

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кас

/Конникова А.В./