



Утверждаю:
Директор школы

МЕНЮ

На 26 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	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															4	5	6	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

ОБЕД

17	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
137	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	23,71	94,85	0,09	6,6	0		19,68	53,32	21,6	0,87
	Плов из птицы	250	17	19,3	28,47	356,2	0,06	1,01	48		45,1	199,3	47,5	2,19
3	Компот из сухофруктов смеси	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	23,31	26,04	103,19	712,03	0,35	21,08	50	0,51	133	287,34	108,46	49,78

Повар: *Мас*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кам

/Конникова А.В./