

Утверждаю:
 Директор школы  Якова А.В.



МЕНЮ
 На 5 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 393 | Фрукт(Апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 |
| | Итого за день | 850 | 23,81 | 25,84 | 101,49 | 705,43 | 0,36 | 11,08 | 50 | 0,51 | 151 | 287,34 | 112,46 | 47,88 |

Повар:  /Наранова С.В. /

Завхоз:  /Конникова А.В./