



Утверждаю:
 Директор школы
 Якова Л.В.

МЕНЮ

На 14 сентября 2022 г
 для учащихся 5-11 классов

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции И, 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

ОБЕД

81	Салат из белокачаной капусты	100	1,6	5	7,8	85,66	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
53	Свекольник	250	2,26	5,38	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	18,9	11,3	31	394,45	0,38	0	0	0	44	0	0	2,26
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	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	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	740	24,46	17,1	68,56	617,5	0,602	12,88	0	0,51	116,93	17,78	20,6	47,77

Повар: *Тар* /Наранова С.В. / Завхоз: *Кон* /Конникова А.В./