

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 16 января 2023 г.

Для учащихся 1-4 классов

№ ред. 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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

45	Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,5
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	26,3	82	0,04	8,23	0	0,6	42,58	54,6	21	0,9
21	Бефстроганов	100	11,95	7,99	5,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,7
668	Макаронные изделия	150	5,1	3,5	28,5	202,5	0,06	0	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,1
945	чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	0	0	0	1,88	0	0	0,0
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,7
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,
	Итого за день	850	23,76	25,33	100,59	749,9	0,37	18,67	21,05	2,79	186,41	255,66	111,66	48,7

Повар:

Наранова

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Конникова

/Конникова А.В./

