



Утверждаю:
 Директор школы
 Якова Л.В.

МЕНЮ

На 20 сентября 2022 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe											
															4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3																							

ОБЕД

33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,91	8,79	143,9	0,05	14,77	0	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
54	Рагу из птицы	250	12,56	11,72	23,95	216,52	0,07	11,33	0,15	0,2	0	36,8	108,2	38,7	1,92
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	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	25,55	0,98	14	43,75
394	Фрукт(Банан)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0	0	0	0	8	0	42	0,6
	Итого за день	850	26,22	26,2	103,34	746,46	0,33	32,44	0,15	0,71		248,2	293,26	160,54	49,01

Повар: *Мас*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кос

/Конникова А.В. /