

Утверждаю:

Директор школы Якова Л.В.



МЕНЮ

На 3 октября 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

75	Помидор свежий	60	0,6	0,1	1,7	20,8	0	5	0	0	6,3	11,7	9	0,5
204	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	25,7	82,6	0,08	6,66	0,00	0	20,72	69,88	21,2	0,81
436	Жаркое по - домашнему	250	16,3	20,1	20,3	339	0,01	1,6	0	0	7,97	104,6	7,19	0,35
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	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	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	26,4	26,25	102,08	722	0,28	23,9	0	0,51	198,64	203,96	95,89	48,91

Повар:

Нар

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кон

/Конникова А.В./