



Утверждено
Директор школы Якова Л.В.

МЕНЮ

На 19 сентября 2022 г
для учащихся 5-11 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

45	Салат "Степной"	100	0,76	6,08	2,38	67,36	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,5	0,05	10,29	0	0,6	44,38	53,23	26,25	1,19
21	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
668	Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,20	0,00	5,83	44,6	25,34	1,33
945	чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	870	25,04	37,46	80,89	759,22	0,35	20,73	25,25	2,79	155,18	261,72	108,13	48,89

Повар: *Чувар*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Коч

/Конникова А.В./