

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 20 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 0 | 31,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,75 | 4,89 | 18,42 | 121,3 | 0,06 | 18,46 | 0 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 54 | Рагу из птицы | 250 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 216,52 | 0,07 | 11,33 | 0,15 | 0,2 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 |
| 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 |
| | Итого за день | 840 | 25,84 | 26,12 | 86,56 | 666,92 | 0,31 | 39,93 | 0,15 | 0,71 | 258,87 | 302,79 | 122,99 | 48,57 |

Устав

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кос

/Конникова А.В. /

Повар: