

Согласовано:

Директор школы

Е.А. Трутнева

Приказ № 166 от «30» января 2021 г



МЕНЮ

«14» января 2021 г

Неделя 1 день 3 (среда)

Завтрак (61,68 р)

Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Икра кабачковая или салат из свежих овощей (по сезону)	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42
Котлета куриная	80	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	0,03	1,4	35	130	21	1,8
Каша гречневая	150	0,45	5,1	21,92	151,5	0,12	-	-	1,35	18	108	73,5	2,4
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20		12	4	4	0,8
Итого		17,47	25,4	83,12	644,3	0,283	9,76	29,23	6,35	99,3	295,1	121,5	6,22

Обед (60 р)

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты или тушеная капуста (по сезону)	60/80	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48
Суп гороховый	200/250	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	0,0232		36	62	24	1,8
Котлета куриная	80/100	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	0,03	1,4	35	130	21	1,8
Макаронные изделия	150/200	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	0	0,9
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20		12	4	4	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-		2	11	54	18	1,6
Итого		32,93	15,45	122,82	769,8	0,44	16,42	57,54	3,66	136	371,85	89,75	7,98

Отв. за столовую А.С.Зав. хозяйством А.С.Бухгалтер А.С.