

Согласовано:

Директор школы

Е.А. Трутнева

Приказ № 160 от 16.08.2021 г



МЕНЮ

«14» января 2021 г

Неделя 1 день 5 (пятница)

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
Салат из свежей капусты или тушеная капуста (по сезону)	60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48
Биточки мясные, рубленные	80	12,72	11,52	12,8	209	0,24	1,2	0,07		36,1			0,39
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром и лимоном	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого		21,38	16,92	74,42	533,8	0,48	16,4	14,59	1	124,2	160,1	59	3,47

Обед (60 р)

наименовани е блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра кабачковая	60/80	1,02	7,98	3,06	88,8	0,01 8	4,2	91,8	3	25, 8	18,6	9	0,4 2
Суп картофельный с рисом	200/250	6,1	0,8 10,4	15,7	97,3	0,12 0,03	0,7	100		35 19, 2	140	18	1,5 0,7
Птица тушеная	80/100	9,2	8	2,72	145,6	2	0,72	0,0864			112	10,4	2
Каша гречневая	150/200	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12	-	-	1,3 5	18	108	73,5	2,4
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	-	-	0,0 6	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		27,7 9	26,4 1	110,1 8	801,20	0,47	11,0 2	213,88 6	5,4 1	130	474,8 5	148,6 5	8,3 4

Отв. за столовую Овс-Зав. хозяйством Овс-Бухгалтер М.В. Буф-