

Согласовано:

Директор школы

Е.А. Трутнева

Приказ №



2022 г

МЕНЮ

«31» января 2022 гНеделя 1 день 1 (понедельник)

Завтрак (61,68 р)

Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
Икра кабачковая или салат из св. 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
Рыба тушеная (минтай)	80/50	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96
Каша гречневая	150	0,45	5,1	21,9	135,3	0,124	0	0	1,42	18,6	112	81,2	2,6
Чай с сахаром с вит.С	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб ржаной/пшеничный	40	1,7	0,3	8,6	46	0,05	-	1	0,5	5,5	27	9	0,8
Итого		26,9	11,48	59,3	447,6	0,365	11,96	18,21	4,16	134,3	409,1	125	3,98

Обед (60 р)

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Икра баклажанная или салат из св. овощей (по сезону)	60/80	1,12	7,96	3,16	89,6	0,018	4,2	9,2	3	49,8	18,6	9	0,42
Суп овощной	200/250	2,24	4	15,6	89,6	0,104	0,08	146,4	0,64	28	164	30,4	0,96
Котлета руб. кур.	80/100	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	22	1,4	35	77	21	1,8
Макаронные отварные	150/200	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,9
Компот	200	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	1	11	54	18	1,6
Итого		27,93	25,31	126,36	834,2	0,422	9,86	282,2	6,9	154,8	391,85	107,15	7,38

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер