

Директор школы  
Е.А. Трутнева

Директор  
Е.А. Т.  
МБОУ  
«Оптичненская школа»  
от «08.03.2016»  
Муниципального  
округа

2022 г

«01» февраля 2022 г.

Неделя 1 день 2 (вторник)

| Наименования<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |             |              | Энерг.<br>ценность | Витамины ( МГ) |              |              |             | Минеральные<br>вещества |            |           |            |
|------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------|------------|-----------|------------|
|                                    |                 | Б                   | Ж           | У            |                    | В1             | С            | А            | Е           | Ca                      | p          | Mg        | Fe         |
| Запеканка из<br>творога соус слад. | 150/30          | 26,56               | 18,8        | 28,37        | 390,3              | 0,1            | 0,7          | 0,09         | 1,35        | 270                     | 335        | 38        | 1          |
| Какао                              | 200             | 1,4                 | 2           | 22,4         | 116                | 0,02           | 0,4          | -            | -           | 34                      | 50         | 4,08      | 0,8        |
| Фрукты св. (по<br>сезону)          | 150             | 0,6                 | 0,6         | 14,75        | 70,5               | 0,039          | 15           | 7            | 0,3         | 24                      | 17         | 14        | 3,3        |
| Хлеб<br>ржаной/пшеничный           | 40              | 1,7                 | 0,3         | 8,6          | 46                 | 0,05           | -            | 1            | 0,5         | 5,5                     | 27         | 9         | 0,8        |
| <b>Итого</b>                       |                 | <b>28,26</b>        | <b>19,4</b> | <b>74,62</b> | <b>585,8</b>       | <b>0,159</b>   | <b>15,72</b> | <b>23,54</b> | <b>1,65</b> | <b>294</b>              | <b>356</b> | <b>56</b> | <b>5,1</b> |

| наименование<br>блюда                                    | Масса   | Пищевые<br>вещества |       |       | Энерг. | Витамины (мг) |          |        |      | Минеральные вещества |        |        |      |
|----------------------------------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|----------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|
|                                                          |         | порции,г            | Б     | Ж     |        | У             | ценность | В1     | С    | А                    | Е      | Ca     | Р    |
| Огурцы свежие<br>или<br>консервированные<br>( по сезону) | 60/80   | 0,4                 | 0,06  | 1,2   | 6      | 0,01          | 2        | 1      | 0,03 | 5                    | 10     | 5      | 0,2  |
| Борщ из св.<br>капусты                                   | 200/250 | 2                   | 2,24  | 10,88 | 72     | 0,04          | 8,64     | 140    | 0,64 | 46,4                 | 160    | 24     | 1,04 |
| Рыба отварная                                            | 90/100  | 15,3                | 6,4   | -     | 67     | 0,05          | 0,5      | 8      | 0,9  | 27                   | 145    | 19     | 0,55 |
| Карт. пюре                                               | 150/200 | 3,2                 | 1,2   | 22,1  | 112    | 0,15          | 5,6      | 9      | 0,2  | 40                   | 84     | 30     | 1    |
| Чай с сахаром                                            | 200     | 0,2                 | -     | 14    | 56     | -             | 5,4      | -      | -    | 12                   | 8      | 6      | 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                   | 1,2   | 20    | 104    | 0,07          | -        | -      | 0,6  | 9                    | 35     | 14     | 0,8  |
| Итого                                                    |         | 28,47               | 13,69 | 95,08 | 609,7  | 0,425         | 43,8     | 159,24 | 2,4  | 159,5                | 470,25 | 108,75 | 5,89 |

Зав. хозяйством

## Бухгалтер