

Согласовано:

Директор школы

Е.А. Круглова

Приказ №

1



2022 г

МЕНЮ

«07» февраля 2022 г

Неделя 1 день 1 (понедельник)

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
Огурцы свежие или консервированные (по сезону)	60	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	1	0,03	5	10	5	0,2
Сосиска отварная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
Макароны отв.	150	5,4	0,06	30	147	0,06	0,02	0	0,8	25	36	9	0,9
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром с вит.С	200	0,2	-	13,6	56	-	17,2	-	-	16	8	6	0,8
Итого		20,3	21,52	65,2	535	0,375	19,22	1	1,83	74,5	199,7	46	4,14

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 баклажанная или салат из св овошей (по сезону)	60/80	1,12	7,96	3,1 6	89,6	0,01 8	4,2	91,8	3	49,8	18,6	9	0,4 2
Щи из св. капусты	200/250	2,25	4	15, 7	89,6	0,10 4	0,08	146,4	0,6 4	28	164	30,4	0,9 6
Котлеты рыбные	80/100	10,0 8	4,72	12	131,5	0,07 2	0,32	8	2,1 6	51,2	137,6	25,6	0,9 6
Картофельное пюре	150/200	3,2	1,2	22, 1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22, 5	117	0,06	-	-	0,0 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		23,0 9	13,0 7	109	678,8	0,54 1	35,0 6	167,6 4	4,0 6	167, 3	485,8 5	144,9 5	7,0 2

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер