

Согласовано:

Директор школы

Е.А. Трутнева

Приказ № 1

2022 г



МЕНЮ

«10» февраля 2022 г

Неделя 2 день 4 (четверг)

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
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
Рыба припущенная с овощами	80/50	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03	-	-	1,5	15	77	27	0,6
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		27,38	7,48	71,2	460,4	0,2	19,4	0,0	2,5	87,5	383,5	113,0	3,2

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
Салат из свежих овощей или икра овощная (по сезону)	60/80	0,82	2,26	2	34,2	0,024	7,78	72	0,18	23,4	22,8	10,8	0,42
Борщ из св. капусты	200/250	2	2,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	160	24	1,04
Сосиска отварная	80/100	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
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 и лимоном	200	-	-	14	56	-	-	-	-	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	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		22,95	15,63	91,82	607	0,534	28,34	227,39	2,08	163,4	548,65	118,95	9,52

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер