

Согласовано:

Директор школы

Е.А. Трутнева

Приказ №



2022 г

МЕНЮ

«15» февраля 2022 г

Неделя 1 день 1 (вторник)

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
Запеканка из 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 сезону)	150	0,6	0,6	14,75	70,5	0,039	15	7	0,3	24	17	14	3,3
Хлеб ржаной/пшеничный	40	1,7	0,3	8,6	46	0,05	-	1	0,5	5,5	27	9	0,8
Итого		28,26	19,4	74,62	585,8	0,159	15,72	23,54	1,65	294	356	56	5,1

Обед (60 р)

наименование блюда	Масса порции,г	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)	60/80	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	1	0,03	5	10	5	0,2
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
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

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер