

Директор школы

Е.А.Трутнева

Приказ №



2022 г

«18» сентября 2022 г.

Неделя 1 день 5 (пятница)

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
Икра овощная или салат из свежих овощей (по сезону)	60	1,4	4,6	7,8	78,0	0,024	9,94	0	1,92	25	36,4	11,64	36,4
Птица тушеная	80	9,2	10,48	2,72	145,6	0,032	0,72	0,0864		19,2	112	10,4	0,72
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		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого		20,86	20,1	89,8	622	0,179	9,94	2	4,62	79,1	258,9	79,64	39,8

Обед (60 р)

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы и яблок с маслом раст.	60/80	0,78	2,34	7,08	49,8	0,018	0,72	0,009		17,4	19,8	9	0,96
Суп картофельный с рисом	200/250	6,1	0,8	15,7	97,3	0,12	0,7	100		35	140	18	1,5
Мясо тушеное с картофелем	230/280	15,18	8,51	25,99	236,9	0,184	8,74	0,39		48,3	216,2	55 2	2,76
Компот с вит.С	200	0,2	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	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
Итого		20,99	17,53	94,42	614,8	0,288	39,72	160,0	1,3	173,4	397,05	96,75	5,5

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер