

Согласовано:

Директор школы

Е.А. Грютнева

Приказ № 1



2022 г

МЕНЮ

«11» августа 2022 гНеделя 1 день 1 (вторник)

Завтрак (61,68 р)

Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Запеканка из творога со сгущ.	150/30	26.56	18,8	28,37	390.3	0.1	0.7	0,09	1,35	270	335	38	1
Фрукты (по сезону)	180	0,72	0,72	17,7	84,6	0,048	18	8,4	0,36	28,8	20,4	16,8	4
Какао	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	-	-	34	50	4,08	0,8
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Итого		12,92	12,32	107,3	598,6	0,048	23,4	8,4	0,36	40,8	28,4	22,8	4,8

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
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 макаронными изд.	200/250	2,8	0,8	26,5	97,4	0,1	0,7	120		34,1	141	20	1,5
Фрикадельки мясные	80/100	16,32	14	0,72	149,6	0,024	-	0,96	-	12,8	125,6	21,6	0,96
Рис отварной	150/200	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6
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	-	-	0,06	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		30,47	24,19	125,5	774,8	0,332	6,82	122,97	2,56	111,3	463,65	117,35	7,32

Отв. за столовую ВасЗав. хозяйством ВасБухгалтер Вас