

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (СВО) на 8 февраля 2024 год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Калории	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	Винегрет овощной	100	9,59	0,75	6,08	4,99	77,55	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
182	Каша манная с маслом	200/5	25,61	10,2	12,8	42,3	325	264,5	33,9	207,2	0,625	0,125	1,15	38,75	1
8	Бутерброд с сыром	30/20	10,42	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
382	Какао на молоке	200	12,72	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие	30	4	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	ИТОГО:	685	63,72	35,85	27,93	243,77	999,46	631,66	121,37	615,42	4,842	0,298	4,108	52,43	16,19
Обед															
59	Салат из моркови с яблоками	100	5,8	1,06	0,17	8,52	39,9								
82	Борщ из свежей капусты с мясом	250/40	40,32	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12,81		3,3
97	Плов из отварной говядины	200	17,78	34,3	34,79	66,395	722,015	33,25	47,285	153,42	5,215	0,14	0,84	17	0,57
377	Чай с лимоном	200/7/15	3,44	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,92	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	1,68	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Ряженка	200		5,8	5	8,4	108	248	184	28	0,2	0,04	0,6	0,1	248
	ИТОГО:	1080	69,62	49,17	46,25	146,81	222,085	378,08	297,74	337,74	9,105	0,45	17,18	17,2	253,37