

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы *Мещерякова Е. Б.*



Меню на питание (1-4 классы) на 26 сентября 2022года

завтр ак№ реце пт.	Наименование	выход	Белки ,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетиче ская ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				Цен
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
171	Каша геркулесовая с маслом	180	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64			10
332	чай с сахаром	200	11	10		134,4	5,76	16,8	0,55		0,03	0,00	12,1	0,07	5
	Бутерброд с джемом	45	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	131,7	190,78	4,4	0,19		27,7	4,8	4
131	Салат Витаминный	100	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2	9
	Мандарин	190	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	8,77	33,6	0,8	0,1			0,8	28
	Сырок глазированный	40													5
	ИТОГО:		23,65	26,15	103,92	753,6	90,2	274,68	185,82	6,59	0,322	10,04	39,8	5,87	69,

обед

№ реце пт.	Наименование	выход	Белки ,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетиче ская ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				Цен
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
20	Винегрет	100	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74	7,92
204	Рассольник "Ленинградский"	200\20	8,45	8,28	13,13	160,78	31,7	46,05	50,7	1,25	0,11	6,88	0,03		18,30
203	Плов с мясом говядины	90	5,60	4,51	26,47	168,60	4,86	8,62	41,90	1,10	0,05		17,70	1,20	24,10
99			14,4	11,664	11,6	210	26,128	25,71	152	1,032	0,064	0,896	21,26	0,69	
342	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2	5,72
	Хлеб пшеничный I сорта	40													1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	24	8,2	0,46	0,04			0,2	1,38
	Кондитерское изделие	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			0,8	10,76
	ИТОГО:		33,88	30,994	110,57	857,56	114,49	120,12	346,19	6,162	0,406	13,37	38,99	5,83	69,62

Повар *А* Алехина О.С.