

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Мешерякова Е. Б.



Меню на питание (5-9 классы)

на 22 сентября 2022 года

5-9 классы

№ рец. епт.	Наименование	выход	Белки ,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
48	Салат из моркови с яблоками	100	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74	12,76
82	Борщ из свежей капусты с мясом	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036		20,77
97	Гуляш	200	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56	24,96
868	Компот из св.яблок	200	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2	6,17
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	1,38
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	2,40
	Итого		29,44	35,73	112,58	900,07	187,44	149,03	459,845	159,53	0,535	50,91	34,036	5,4	68,44

Повар Алекс Алехина О.С.