

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Мещерякова Е. Б.



Меню на питание (5-9 классы)

на 23 сентября 2022 года

№ реп. епт.	Наименование	выход	Белки ,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Энергетиче ская ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Икра кабачковая консервированная	100	1,09	6,04	3,78	73,9									
82	Суп рыбный	200/40	2,16	5,9	13,11	124,6	25,4	18,9	35,6	0,63	0,03	13,2		2,74	8,04
203	Гречневая каша	200	7,40	6,00	35,30	224,80	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036		16,22
279	Голень тушеная	100	73,2	7,95	9,32	137,2	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60	7,50
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36		22,31
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4		11,10
	Хлеб пшеничный I сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	1,44
		20	1,7	2,26	13,94	82,9	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	1,84
	Итого		94,63	29,97	122,79	884,57	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26	
							290,49	113,79	470,87	6,33	0,47	28,24	87,36	9,14	68,44

Повар Алехина О.С..