

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы *Мещерякова Е. Б.*

Меню на питание (1-4 классы) на 28 сентября 2022 года



завтрак № рецепта	Наименование	выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
424	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7	7,78
206	Макароны отварные с сыром	180/20	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75	18,64
379	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20		11,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4	1,84
	Мандарин	190	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	3	17,4	0,2	0,02		13	0,26	29,60
	ИТОГО:		21,16	17,54	125,64	594,16	354,9	63,5	360,9	2,904	0,25	16,44	20,23	3,24	63,72

обед

№ рецепта	Наименование	выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Салат с зеленым горошком	80	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8		12,16
102	Суп картофельный с горохом с мясом	200/40	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5	22,91
304	Рис отварной	150	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5	10,45
229	Голень тушеная с овощами	90/40	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01		14,81
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3			5,83
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8	1,92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2	1,84
	ИТОГО:		30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4	69,62

Повар *Алехина О.С.*