

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы




Мешерякова Е. Б.

### Меню на питание (5-9 классы)

на 28 сентября 2022 года

5-9 классы

№ рец епт.	Наименование	выход	Белки ,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Энергетиче ская ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				Цена
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Салат с зеленым горошком	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8		12,56
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/40	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8	22,91
304	Рис отварной	180	11,64	15,48	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79		0,13	2	10,49
229	Голень тушеная с овощами	100/40	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015		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	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	1,84
	ИТОГО:		40,69	84,88	187,07	1722,57	356,73	297	901,88	11,58	1,41	10,17	286,10	5,3	68,44

Повар  Алехина О.С.