

Директор школы




Мешерякова Е. Б.

Меню на питание (1-4 классы) на 30 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	
	винегрет	60	1,07	3,15	7,55	63,06	15,99	15,88	33,68	0,64	0,05		5,70	1,42	16,27
173	Каша рисовая вязкая на молоке	200	6,98	9,00	39,17	266,40	175,64	16,40	50,60	0,56	0,07	0,77	20,00		18,97
342	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2	6,54
	Кислота аскорбиновая	0,035													
	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
	Фрукты (груша)	190	2,25	0,75	31,5	144	12	25	34	0,8	0,06	15	0,015	0,3	20,10
	Итого		9,98	9,48	85,13	465,56	202,02	37,94	103	2,428	0,164	1,674	20	0,6	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	
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8		8,04
82	Суп рыбный	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	54,6	1,2	0,05	10,68	0,03	2,75	17,22
203	Гречневая каша	150	5,60	4,51	26,47	168,60	4,86	8,62	41,90	1,10	0,05		17,70	1,20	7,50
279	Голень тушеная	90	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	64,3	7,3	0,63	0,04	0,52	24,6		22,31
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4		11,17
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2	1,44
	Хлеб пшеничный I сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8	1,84
	Итого		75,51	25,73	95,34	806,88	267,79	92,99	378,6	5,3	0,37	25,98	66,73	7,69	69,52

Повар  Алехина О.С.