

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы




Мешерякова Е. Б.

### Меню на питание (5-9 классы)

на 30 сентября 2022 года

№ 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	
	Икра кабачковая консервированная	100	1,09	6,04	3,78	73,9	25,4	18,9	35,6	0,63	0,03	13,2		2,74	8,04
82	Суп рыбный	200/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036		16,22
203	Гречневая каша	200	7,40	6,00	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60	7,50
279	Голень тушеная	100	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36		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		11,10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	1,44
	Хлеб пшеничный I сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	1,84
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>2,26</b>	<b>13,94</b>	<b>82,9</b>	<b>8,2</b>	<b>3</b>	<b>17,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>			<b>1,2</b>	<b>1,84</b>
			94,63	29,97	122,79	884,57	290,49	113,79	470,87	6,33	0,47	28,24	13	0,26	
												87,36	9,14		68,44

Повар  Алехина О.С..