

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (СВО) на 21 февраля 2024 год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг.ценность,ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак				Среда (1 неделя)											
424	Яйцо варёное	1 шт(0,45)	8,3	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
206	Макаронны отварные с сыром	200	20,85	13,50	15,92	34,1	334,4	295,2	14,5	175,52	1,23	0,08	0,224	0,16	2,8
379	Кофейный напиток	200	6,7	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,08	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие	50	1,72	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	ИТОГО:	490	63,72	28,26	32,24	164,24	907,6	467,1	65,9	429,32	3,644	0,325	16,524	20,29	4,89
Обед															
	Икра кабачковая консервированная	100	10,48	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	27,18	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
304	Рис отварной	200	15,06	11,64	15,48	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79		0,13	2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	160	13,02	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015	
376	Чай с сахаром	200	1,28	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	1,68	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,92	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Фрукты свежие	100		1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:	1060	69,62	42,29	84,88	257,07	1859,57	367,13	312,6	938,28	11,66	1,46	25,17	286,13	5,69