

Утверждаю

Директор школы

Тангаева И.Н.

Меню на питание (СВО) на 22 февраля 2024 год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Калории	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															
1	Винегрет овощной	100	9,59	0,75	6,08	4,99	77,55	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
182	Каша манная с маслом	200	25,61	10,2	12,8	42,3	325	264,5	33,9	207,2	0,625	0,125	1,15	38,75	1
8	Бутерброд с сыром	40	10,42	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
382	Какао на молоке	200	12,72	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,38	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Кондитерское изделие	50	4	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	ИТОГО:	630	63,72	35,85	27,93	243,77	999,46	631,66	121,37	615,42	4,842	0,298	4,108	52,43	16,19
Обед															
59	Салат из моркови с яблоками	100	5,8	1,06	0,17	8,52	39,9								
82	Борщ из свежей капусты с мясом	250	40,32	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12,81		3,3
97	Плов из отварной говядины	250	17,78	34,3	34,79	66,395	722,015	33,25	47,285	153,42	5,215	0,14	0,84	17	0,57
377	Чай с лимоном	200	3,44	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,92	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	1,68	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Ряженка	200		5,8	5	8,4	108	248	184	28	0,2	0,04	0,6	0,1	248
	ИТОГО:	1080	69,62	49,17	46,25	146,81	222,085	378,08	297,74	337,74	9,105	0,45	17,18	17,2	253,37