

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы




Мешерякова Е. Б.

## Меню на питание (5-9 классы)

на 26 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	Ca	Р	Mg	Fe	
20	Винегрет	100	0,75	6,02	2,35	66,6	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74	7,92
204	Рассольник "Ленинградский"	200\20	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375		18,30
203	Плов с мясом говядины	90	7,40	6	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60	24,10
99			21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,54 8	0,09 6	1,344	31,89	1,035	
342	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,01 2	0,9		0,2	5,72
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40													1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	1,38
	Кондитерское изделие	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	9,58
															68,44
	ИТОГО:		57,79	50,916	159,44	1328,42	182,702	212,73	541,01	9,15 8	0,67 8	24,134	55,527	7,075	

Повар  Алехина О.С.