

Утверждаю:
 Директор школы
 М.Л.Волдраева/
 7 сентября 2022г.

Меню на 8 сентября 2022г.

для 1-4 кл.(обед)

Наименование блюда	Выход, гр., мл	Химический состав		Угле-воды	Калорий-ность	№ техноло-гическо-й карты	Витамины				Минералы					
		Белки, гр.	Жиры, гр.				В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
Салат из свежих овощей	60	0,7	4,4	1,9	81	45		14				16				0,43
Суп перловый	200	2,7	1,65	7,8	57,5	207	0,07	13				15				0,66
Рыба запеченая	100	11,8	9,7	17,9	205	388		0,5	13,3	3,1	60,1	271,40	47			0,93
Картофельное пюре	150	7,47	10,70	35,84	230,45	234	0,18					13	208,5	67,5		
Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	685		6				12	4,1	6,5		4
Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,883	8	0,13			4	0,01	34,8	13,2			1,01
Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9	0,18			1,4	35	158	47			3,9
Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	145		60				0,3				34
Итого:	860	26,095	27,235	110,35	756,63		0,56	93,5	13,3	8,5	151,4	676,8	181,2			44,9

для 5-11 кл.(обед)

Наименование блюда	Выход, гр., мл	Химический состав		Угле-воды	Калорий-ность	№ техноло-гическо-й карты	Витамины				Минералы					
		Белки, гр.	Жиры, гр.				В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
Салат из свежих овощей	100	0,7	4,4	1,9	81	45		14				16				0,43
Рыба запеченая	100	11,8	9,7	17,9	205	388		0,5	13,3	3,1	60,1	271,40	47			0,93
Картофельное пюре	150	7,47	10,70	35,84	230,45	234	0,18					13	208,5	67,5		
Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	685		6				12	4,1	6,5		4
Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9	0,18			1,4	35	158	47			3,9
	580	21,57	25,02	78,92	590,25	1361	0,36	20,5		4,5	136,1	642	168			9,26