

Утверждаю:
 Директор школы
 /М.Л.Бодраева/
 01 сентября 2022г.



Меню на 2 сентября 2022г.

для 1-4 кл. (ОБЕД)

Наименование блюд	Выход, гр., мл	Химический состав		Угле-воды	Калори-й-ность	№ техноло-гическо-й карты	Витамины				Минералы			
		Белки, гр.	Жиры, гр.				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежих овощей	60	0,7	4,4	1,9	81	45	0,02	13,8	0	0	16,03			0,43
суп с домашней лапшой	200	7,5	8	17,5	150	11	0,3	17			33	5,65	2,86	0,31
Голубцы ленивые	100	8,87	6,83	27	151	382	0,1	31	50	3	93,8	5,20	68,9	2,55
Макарон-ы	150	5,1	7,5	28,5	203	688	0,04				8			0,50
Кисель	200	0	0	5	59,5	12		15,00	0	0	29,5	0	1	0
Хлеб пшенич-ный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8	0,13	0	0	4	0,01	34,8	13,2	1,01
Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9	0,18		0,001	1,4	35	158	47	3,9
Сок	200	1	0	18,2	76	102	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
Итого:	960	25,795	27,375	116,01	809,185		0,79	80,8	50	8,4	231,3	221,7	143	9,1

для 5-11 кл. (ОБЕД)

Наименование блюд	Выход, гр., мл	Химический состав		Угле-воды	Калори-й-ность	№ техноло-гическо-й карты	Витамины				Минералы			
		Белки, гр.	Жиры, гр.				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежих овощей	60	0,7	4,4	1,9	81	45	0,02	13,8	0	0	16,03			0,43
Голубцы ленивые	100	8,87	6,83	27	151	382	0,1	31	50	3	93,8	5,20	68,9	2,55
Макарон-ы	150	5,1	7,5	28,5	203	688	0,04				8			0,50
Кисель	200	0	0	5	59,5	12		15,00	0	0	29,5	0	1	0
Хлеб пшенич-ный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8	0,13	0	0	4	0,01	34,8	13,2	1,01
Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9	0,18		0,001	1,4	35	158	47	3,9
	560	17,295	19,375	80,305	583,185		0,47	59,8	50	8,4	182,3	198	130,1	8,39