

Утверждаю
 Директор школы
 Для документа
 М.Л.Бодраева/
 02 сентября 2022г.

Меню на 5 сентября 2022г.

для 1-4 кл. (ОБЕД)

Наименование блюда	Выход, гр., мл	ХИМИЧЕСКИЙ состав		Угле-воды	Калори-й-ность	ЖЕ технол огичес кой	Витамины				Минералы			
		Белки, гр.	Жиры, гр.				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	60	1,05	0,19	3,64	20,48	75	0,06	16,67	0	0,67	13,41	24,9	19,15	0,14
Борщ со сметаной	200	1,46	3,93	21,19	182	156	0,079	31,84			43,14			0,86
Рагу из курицы	250	18,16	21,3	26,7	375	44	0,1	6,9			21,2		22,4	1,13
компот из сухофруктов	200	0,04	0	22,3	94,2	102	0,01	1,08			6,4			0,18
Хлеб пшеничный	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	1,4	35	158	47	3,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	107		10		0,6	16	11	8	2,2
Итого:	860	23,735	26,465	101,535	710,165		0,559	66,49	0	6,67	135,2	229	109,8	9,42

для 5-11 кл. (ОБЕД)

Наименование блюда	Выход, гр., мл	ХИМИЧЕСКИЙ состав		Угле-воды	Калори-й-ность	ЖЕ технол огичес кой	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
Рагу из курицы	250	18,16	21,3	26,7	375	44	0,1	6,9			21,2		22,4	1,13
компот из сухофруктов	200	0,04	0	22,3	94,2	102	0,01	1,08			6,4			0,18
Хлеб пшеничный	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	1,4	35	158	47	3,9
	560	21,525	26,345	68,805	544,685		0,44	21,78	0	5,4	78,64	193	82,6	6,65