





Утверждаю директор школы

Р.Н.Крахмалева

МЕНЮ: на 12 октября 2022 года

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ: вторая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

| № рец          | прием пищи, наименование блюда | цена  | масса порции | Пищевые в-ва(г) |              |               | эн ценности (ккал) | Витамины(мг) |               |              | Минеральные в-ва (мг) |                |               |              |
|----------------|--------------------------------|-------|--------------|-----------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |                                |       |              | Б               | Ж            | У             |                    | В1           | С             | А            | Ca                    | P              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |       |              |                 |              |               |                    |              |               |              |                       |                |               |              |
| 54-20з-2020    |                                |       |              |                 |              |               |                    |              |               |              |                       |                |               |              |
| 54-21з-2020    | фасоль                         | 3,53  | 60           | 1,20            | 0,20         | 6,10          | 31,30              | 0,01         | 1,20          | 0,000        | 22,20                 | 21,40          | 6,80          | 0,19         |
| 54-4г-2020     | каша гречневая рассыпчатая     | 17,11 | 180          | 9,90            | 8,30         | 43,10         | 286,70             | 0,26         | 0,00          | 0,033        | 17,38                 | 216,41         | 144,19        | 4,86         |
| 54-21м-2020    | курица отварная                | 26,07 | 100          | 32,10           | 2,40         | 1,10          | 154,80             | 0,08         | 3,60          | 0,030        | 21,47                 | 219,88         | 111,28        | 28,94        |
| 54-3соус-2020  | соус красный основной          | 1,70  | 40           | 1,30            | 1,10         | 3,60          | 29,20              | 0,01         | 1,07          | 0,053        | 3,56                  | 9,43           | 4,90          | 0,20         |
| 4-14хн-2020    | напиток из шиповника           | 6,39  | 200          | 0,60            | 0,20         | 12,40         | 54,50              | 0,01         | 80,00         | 0,098        | 10,56                 | 2,96           | 2,96          | 0,52         |
| пром.          | хлеб ржано-пшеничный           | 1,46  | 25           | 1,65            | 0,30         | 9,90          | 48,83              | 0,05         | 0,00          | 0,000        | 6,67                  | 38,33          | 11,67         | 1,67         |
| пром.          | хлеб пшеничный                 | 2,55  | 40           | 3,07            | 0,27         | 19,73         | 93,73              | 0,04         | 0,00          | 0,000        | 8,00                  | 26,00          | 5,60          | 0,44         |
|                | <b>итого за завтрак</b>        |       |              | <b>49,82</b>    | <b>12,77</b> | <b>95,93</b>  | <b>699,06</b>      | <b>0,46</b>  | <b>85,87</b>  | <b>0,214</b> | <b>89,84</b>          | <b>534,41</b>  | <b>287,40</b> | <b>36,82</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |       |              |                 |              |               |                    |              |               |              |                       |                |               |              |
| 54-12с-2020    | суп с рыбными консервами       | 18,28 | 250          | 9,90            | 5,10         | 15,50         | 147,50             | 0,08         | 7,30          | 0,223        | 83,37                 | 135,94         | 43,35         | 1,12         |
| 54-10м-2020    | капуста тушенная с мясом       | 50,79 | 280          | 30,69           | 32,03        | 18,59         | 485,97             | 0,27         | 46,20         | 0,040        | 114,79                | 324,45         | 67,69         | 4,87         |
| 4-14хн-2020    | напиток из шиповника           | 6,39  | 200          | 0,60            | 0,20         | 12,40         | 54,50              | 0,01         | 80,00         | 0,098        | 10,56                 | 2,96           | 2,96          | 0,52         |
| пром.          | яблоко                         | 13,00 | 100          | 0,80            | 0,20         | 7,50          | 35,00              | 0,06         | 38,00         | 0,001        | 35,00                 | 17,00          | 11,00         | 0,00         |
| пром.          | хлеб ржано-пшеничный           | 2,33  | 40           | 2,64            | 0,48         | 15,84         | 78,24              | 0,06         | 0,00          | 0,000        | 11,20                 | 60,80          | 19,20         | 1,60         |
| пром.          | хлеб пшеничный                 | 3,82  | 60           | 4,60            | 0,50         | 29,50         | 140,60             | 0,07         | 0,00          | 0,000        | 12,00                 | 39,00          | 8,40          | 0,66         |
|                | <b>итого за обед</b>           |       |              | <b>49,23</b>    | <b>38,51</b> | <b>99,33</b>  | <b>941,81</b>      | <b>0,55</b>  | <b>171,50</b> | <b>0,362</b> | <b>266,92</b>         | <b>580,15</b>  | <b>152,60</b> | <b>8,77</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b> |       |              | <b>99,05</b>    | <b>51,28</b> | <b>195,26</b> | <b>1640,87</b>     | <b>1,01</b>  | <b>257,37</b> | <b>0,576</b> | <b>356,76</b>         | <b>1114,56</b> | <b>440,00</b> | <b>45,59</b> |