



"Утверждаю"
 Директор школы:
 Кравец / Н. В. Кравцова.

< 15 > 05 2024г

МЕНЮ на 20 мая
 1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины			минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж			У	В1	С				А
70	огурец соленый в нарезке	60	1,16	0,5	12,6	0,02	5	0	0	11,5	0	7	0,3
82	Борщ со сметаной	200/10	6,35	12,5	230	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
265	плов из говядины (1 категории)	240	12,71	10,85	258,4	0	0	0	0	36	199,3	34	1
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	94,2	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,3
	Итого :	760	24,52	24,45	723,2	0,22	20,54	48,56	2,73	306,81	571,94	140,25	135,18



меню на 20 мая
 5 - 11 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергети ческая ценность (ккал)	витами ны		витамины		минерал ы (мг) Fe	минерал ы (мг) Ca	минерал ы (мг) P	минерал ы (мг) Mg
							В1	С	А	Е				
			Б	Ж	У	День								
					2 - й									
70	огурец соленый в нарезке	100	1,014	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
82	Борщ	200	7	15,5	24	278	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
265	плов из говядины	250	16	14	52	310	0,06	0,85	39	0	96	43,9	106,7	21,6
349	КОМПОТ ИЗ сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	итого:	800	28,314	30,8	120,94	827	0,21	10,42	40,07	0,52	99,54	220,6	298,08	83,8

