Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

19 мая 2023 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции,г | Пищевая ценность вещества | ЭнергеТическаяценностт | Витамины ,мг | Минеральные вещества |
|  | Завтрак | г | белки | жиры | углеводы | Ккал | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 210 | Каша пшенная | 200 | 18.99 | 28.32 | 3.51 | 345.90 | 0.13 | 0.00 | 0.33 | 452.90 | 0.00 | 151.72 | 346.49 | 25.97 | 3.91 |
| 15 | Сыр порционно | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.40 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 28.0 | 0.00 | 88.00 | 50.00 | 3.50 | 0.10 |
| 1 |  Масло сливочное | 10 | 5.41 | 9.26 | 34.17 | 241.72 | 0.08 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 21.2 | 0.00 | 0.00 | 1.39 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 0,00 | 1.30 | 0.01 | 0,00 | 122.0 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 5.41 | 9.26 | 34.17 | 241.72 | 0.08 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 21.2 | 0.00 | 0.00 | 1.39 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 414 | 35.94 | 52.57 | 99.26 | 1008.98 | 0.29 | 0.22 | 2.30 | 481.0 | 0.00 | 504.92 | 487.89 | 58.47 | 6.06 |

Итого на сумму 50-00 рублей