

Утверждаю
Директор школы

Рябов А.И.

МЕНЮ на 19 апреля 2022 года (весенне-летний период)

для учащихся с 7 лет до 11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Пятый день						
	Обед:					
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,7	6,0	3,8	70,2
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	15,0	23,1	8,2	223,3
332 516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	800				924,6

для учащихся с 12 лет до 18 лет

	Обед:					
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,0	8,1	5,1	93,7
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	15,0	23,1	8,2	267,9
332 516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	880				1074,1