



Утверждаю

Директор школы

Т.А. Зиновьева

## МЕНЮ: 03.10.2022

### Родительская плата

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			
		Б	Ж	У		А	С	Е	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>завтрак</b>									
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	50	16,6	3,3	0,7
Рыба тушёная в томате с овсями	80/20	10,6	5,1	5,6	112	0,27	3,31	2,66	6,58
Рис отварной	180	2,88	8,04	29,7	184,1				
Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58				
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,45	10,2	52				
<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>18,28</b>	<b>18,59</b>	<b>66,65</b>	<b>493,3</b>	<b>55,3</b>	<b>29,9</b>	<b>6,16</b>	<b>7,68</b>