



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 |
| завтрак | | | | | | | | | |
| 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 овощами | 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 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Итого | 625 | 18,28 | 18,59 | 66,65 | 493,3 | 55,3 | 29,9 | 6,16 | 7,68 |