

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка

Саяпина Н.А.



ГБОУ СОШ с. Герасимовка

МЕНЮ

7 МАРТА 2023 ГОД

| № рецептур         | Наименование блюда                       | Выход гр 1-11 кл, ОВЗ | Энер цен Ккал |
|--------------------|------------------------------------------|-----------------------|---------------|
| ЗАВТРАК            |                                          |                       |               |
| 54-9к-2020         | Каша вязкая молочная овсяная             | 200                   | 195,6         |
| 401                | Оладьи с джемом                          | 120                   | 189           |
| 348                | Компот из свежих яблок + С витаминизация | 200                   | 97,6          |
|                    |                                          |                       |               |
| Итого              |                                          | 520                   | 482,2         |
| Стоимость завтрака |                                          | 67,80                 |               |
| ОБЕД               |                                          |                       |               |
| № рецептур         | Наименование блюда                       | Выход гр 1-11 кл, ОВЗ | Энер цен Ккал |
| 54-8с-2020         | Суп картофельный с горохом               | 250                   | 166,42        |
| 166                | Каша рассыпчатая с овощами (рис)         | 180                   | 210,11        |
| 54-24м-2020        | Шницель из курицы с соусом               | 100                   | 127,1         |
| 49                 | Салат витаминный                         | 60                    | 143,55        |
| 699                | Напиток лимонный                         | 200                   | 97,6          |
| Пром.              | Хлеб пшеничный                           | 40                    | 87,42         |
| Пром.              | Хлеб ржаной                              | 30                    | 43,71         |
| Итого              |                                          | 860                   | 875,91        |
| Стоимость обеда    |                                          | 94,94                 |               |

Для всего меню в граммах содержится

| Пищевые вещества, г |         |          | Минеральные вещества, мг |         |          |           |        |         |        |         |         |
|---------------------|---------|----------|--------------------------|---------|----------|-----------|--------|---------|--------|---------|---------|
| Белки               | Жиры    | Углеводы | Ca                       |         |          | Mg        |        | P       |        | Fe      |         |
| 50,79               | 50,65   | 203,74   | 1527,68                  |         |          | 238,31    |        | 546,65  |        | 45,89   |         |
| Витамины, мг        |         |          |                          |         |          |           |        |         |        |         |         |
| A, мг.              | B1, мг. | B2, мг.  | B5, мг.                  | B6, мг. | B9, мкг. | B12, мкг. | C, мг. | D, мкг. | E, мг. | H, мкг. | PP, мг. |
| 233,1               | 0,79    | 0,61     |                          |         |          |           | 103,8  |         |        |         | 11,63   |