

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы

МКОУ "Царевская СОШ"

\_\_\_\_\_ Димитрова И.Н.

" 24 " сентября 2021 года

## МЕНЮ

на 24 сентября 2021г. МКОУ"Царевская СОШ" Ленинского  
муниципального района Волгоградской области (7-11 лет)

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| <b>завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Овощи по сезону (огурец свеж., помидор свеж., капуста квашен., огурец солен., помидор солен., свекла) | 60           | 1,3              | 0,4         | 7,7         | 37,0                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Котлеты или биточки рыбные № 234  | 90/5         | 12,2             | 13,4        | 14,3        | 226,7                         |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Рагу из овощей № 143  | 150          | 2,7              | 12,5        | 13,5        | 177,9                         |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Чай с сахаром № 376   | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 14,8        | 59,3                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Хлеб пшеничный  | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6        | 68,9                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|   |              |                  |             |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
|   |              |                  |             |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>535</b>   | <b>18,1</b>      | <b>26,2</b> | <b>62,5</b> | <b>558,5</b>                  |          |       |       |       |                      |        |       |        |

Повар : \_\_\_\_\_

Башаева А.А..

Ответственный за питание : \_\_\_\_\_

Кудрякова А.А.