

УТВЕРЖДАЮ:  
 директор школы  
 МКОУ "Царевская СОШ"  
 \_\_\_\_\_ Димитрова И.Н.  
 " 13 " января 2022 года

## МЕНЮ

на 13 января 2022г. 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 | Р, мг | Fe, мг |
| <b>завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Овощи по сезону (огурец свеж., помидор свеж., капуста квашен., огурец солен., помидор солен., свекла) | 60           | 0,5              | 0,1         | 0,1         | 7,6                           |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Плов из птицы № 291   | 200          | 15,3             | 20,8        | 39,2        | 410,6                         |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Чай с сахаром № 376   | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 58,0                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>515</b>   | <b>19,0</b>      | <b>21,1</b> | <b>73,8</b> | <b>568,1</b>                  |          |       |       |       |                      |        |       |        |

Повар : \_\_\_\_\_

Башаева А.А.

Ответственный за питание : \_\_\_\_\_

Кудрякова А.А.