

Примерное недельное меню (2 неделя) на 2023 год
 для сельских школ № 4,5,20 Завтрак --- 12 рублей

	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Калор.	Витамины		Минер. Вещ-ва	
				Б	Ж	У		"С"	"В1"	Са	Mg
Понедельни	Каша гречневая вязкая с соусом красным	150/20	7,52	2,42	4,1	29,6	102	11,33	0,03	51,72	17,75
	Чай с сахаром	200	1,74	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	20	1,14	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		10,4								
Вторник	Каша молочная ячневая	150/5	9,95	3,7	6,5	20,8	165	1,5	0,06	0,06	37,2
	Чай с сахаром	200	1,74	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	18	1,03	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		12,72								
Среда	Каша молочная сборная	150	9,42	5,86	7,12	9,43	136	1,77	0,04	74	8,56
	Чай с сахаром	200	1,74	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	20	1,14	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		12,3								
Четверг	Плов овощной	100	8,27	3,87	13,95	44,4	252	2,25	0,3	36,9	27,3
	Чай с сахаром	180	1,56	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	20	1,14	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		10,97								
Пятница	Картофельное пюре	130	10,88	2,2	6,13	15,13	126	8,26	0,08	16,16	24,66
	Чай с сахаром	180	1,56	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	20	1,14	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		13,58								
	Всего за неделю		59,97	24,55	38,85	198,41	1062	26,51	0,56	180,24	115,47
	Средняя за день		11,994	10	11	41	292	5,5	0,11	41	31

Мазина Г.П. 30.12.2022 год