

Утверждаю:
 Директор МБОУ "БСОШ №2"
 О.В. Рыбалко
 " 01 " *сентябрь* 2021 года

примерное 10-ти меню для 5-11 классов

1-й день

понедельник

№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сосиска отварная	737 80 гр	21,28	22,21	6,13	310,09	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные	940 150 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Какао витаминизированный	1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		33,67	33,44	86,54	783,18	0,53	21,54	39,5	5,91	215,07	460,32	83,48	16,09

2-й день

вторник

№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Окорочок отварной	883 100 гр	27,12	31,28	0	404,6	0,12	3,06	119	0,85	27,2	280,5	30,6	2,72
Картофельное пюре	946 180 гр	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Кофейный напиток	1221 200 гр	3,12	3,22	24,69	129,7	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		37,17	39,5	79,3	825,38	0,33	3,71	130,4	2,06	170,6	460,9	100	5,26
		37,17	39,50	79,30	825,38	0,33	3,71	130,40	2,06	170,60	460,90	100,00	5,26