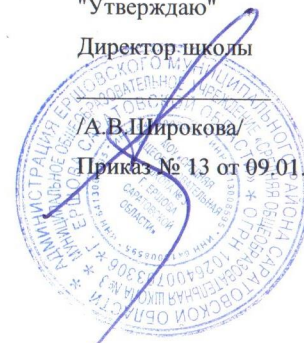


"Утверждаю"

Директор школы

А.В. Широкова

Приказ № 13 от 09.01.2024г.



*40 руб*

10 дневное меню для  
учащихся МОУ СОШ №3 г. Ершова Саратовской области  
осенне-зимний, зимне-весенний периоды (многолетные)  
2-18 лет

Наименование блюда	№ тех. карты		в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>б е д</b>															
салат из свежей капусты	45	3,19	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,06	17,00	0,00	0,00	24,9	16,57	15,00	0,46
Ци из св кап с картофелем	88	20,08	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,81	0,00	0,00	59,68	0,00	31,40	1,44
леб пшеничн. в/с	878	4,03	63	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
леб ржаной	879	3,5	50	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
омпот с/ф	278	4,54	200	0,04	0	24,76	94,2	0,02	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00	0,18
<b>сего</b>		<b>35,34</b>					<b>702,2</b>								
<b>2 день</b>															
<b>б е д</b>															
салат из зеленого горошка	10	18,88	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,31	11,00	0,00	0,00	21,456	0,00	20,80	0,68
уп картофельный с крупой	101	9,88	250	2,36	3,25	14,5	102,9	0,17	9,90	0,00	0,00	32,04	0,00	27,40	1,1
леб пшеничн. в/с	878	3,84	60	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
леб ржаной	879	3,5	50	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
ай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36
<b>сего</b>		<b>38,84</b>					<b>671,50</b>								
<b>3 день</b>															
<b>б е д</b>															
салат из моркови с блоками	59	5,44	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,12	4,37	0,00	0,00	23,99	0,00	30,38	1,06
уп картофельный с бобовыми (фасоль)	102	14,32	250	9,4	57,6	19,2	662,8	0,43	1,20	0,00	0,00	63,6	0,00	42,70	3,2
леб пшеничн. в/с	878	4,03	63	15,2	1,2	100,4	195	0,40	0,00	0,00	0,00	46	0,00	66,00	4
леб ржаной	879	3,5	50	7,92	1,2	48,24	228	0,48	0,00	0,00	0,00	45,6	0,00	58,80	3,12
ай с лимоном	377	2,74	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,00	14,2	0,00	2,40	0,36







