

Утверждаю

Директор

Осипова Н.Ф.

## Меню « Шумановская СОШ»- филиал МБОУ «Гальштадская СОШ»

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя 2 День 5 пятница 17.04.2026г	№	Название блюда	Выход готово го блюда, г	Пищев. Вещества(г)			Энергетическая ценность			Содержание витаминов и микроэлементов, мг				
				белок	жир	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Обед	1	Картофельное пюре	250	9	12	48	320	50,2	10,8	1,2	1,4	0,16	2,4	3,6
	2	Рыба запеченная(минтай)	140	10	11,11	20	290	15,6	7,7	2,3	0,75	0,26	1,2	1
	3	Хлеб	35	3	0,8	15	82	33	5,7	5,5	4,5	0,003	0,3	6,4
	4	Чай	200	0,2	0	14	56	6	0	0	0,4	0	0	0
	5	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	1,85	0,9	3	45	14	1,7	3,02	1,4	0,187	2,14	1,5
		Итого	725	24,05	24,81	100	793	118,8	25,9	12,02	8,45	0,61	6,04	12,5

Старший повар

Т.М. Ремпель