

Утверждаю:

Директор школы

МЕНЮ

На 11 октября 2022 г

для учащихся 1-4 классов



№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

17	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	11,43	52,39	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ ячневой крупой	200	7,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02		32,07	34,98	5,42	0,3
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	9,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	150	3,51	12,89	15,66	261,03	0	1,515	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375
648	Кисель из концентратов	200	0	0	22,3	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	850	23,84	27,33	101,23	733,02	0,32	7,375	2,54	1,92	345,95	292,49	104,27	46,12

Повар:

Лиса

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кон

/Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 11 октября 2022 г
для учащихся 5-11 классов

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции И, Г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

17	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ ячневой крупой	250	8,57	7,54	32,6	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	180	4,68	18,23	7,58	348,04	0	2,02	0	0	227,19	146,64	22,2	0,5
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48		0	0,06
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	870	29,56	36,42	87,88	826,8	0,31	10,26	2,8	1,92	375,91	344,97	98,1	45,99

Повар: *Нар*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кон

/Конникова А.В./