

Утверждаю:

Директор школы _____

Иванова Л.В.



МЕНЮ

На 12 января 2023 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		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

Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	0	21,09	24,58	12,54	0
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	133,7	0,18	4,65	0	0	0	30,46	69,74	28,24	1,1
ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	16,1	182,25	0	5,07	0	0	0	30,52	119,19	24,03	2
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	0,18	0	0,02	0	0	12,98	208,5	67,5	3,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	0	8,1	0	1,7	0
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	0	4,6	16,8	6,6	0
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	0	25,55	0,98	14	43,
Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	1,0	0	0	0	16	0	9	0
Итого за день	850	24,65	25,63	102,26	705,39	0,56	25,56	2,02	0,51	149,3	439,79	163,61	54,	54,

Повар: *Нар*

/Наранова С.В. /

Кол

Завхоз:

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Сева Л.В.



МЕНЮ

На 12 января 2023 г

для учащихся 5-11 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	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	31,09	24,58	12,54	0,8				
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,0				
246	ГУЛЯШ говяжий подливом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2				
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,7				
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7					
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0				
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,7				
	Итого за день	870	31,72	31,51	111,48	737,63	0,63	20,52	2,02	0,51	153,51	498,93	175,17	53,8				

Повар:

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кес

/Конникова А.В./