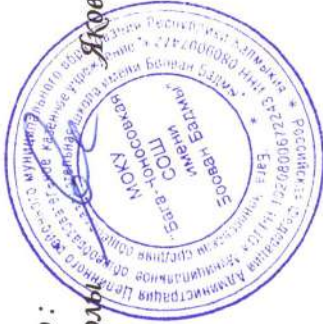


Утверждаю:

Директор школы

Ядова Л.В.



МЕНЮ

На 8 ноября 2022 г

для учащихся 1-4 классов

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

ОБЕД

15	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	0	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
53	Свекольник	200	2,26	7,35	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	0	0	40,9	0	0	0	1,34
61	Пельмени	250	16,6	14,3	43	394,45	0,38	0	0	0	0	0	44	0	0	0	2,26
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	0	0	1,88	0	0	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	0	0	4,6	16,8	6,6	0,4	
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	0	0	25,55	0,98	14	43,75	
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	0	0	34	0	13	0,3	
	Итого за день	850	23,91	25,32	103,85	706,84	0,652	33,85	0	0,51	0	0	177,73	32,61	41,5	48,39	

Повар:

Служ

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кон

/Конникова А.В./



Утверждаю:
 Директор школы
 А.В. Конникова

МЕНЮ

На 8 ноября 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

81	Салат из белокачаной капусты	100	1,6	5	7,8	85,66	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
53	Свекольник	250	2,26	5,38	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	18,9	11,3	31	394,45	0,38	0	0	0	44	0	0	2,26
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	740	24,46	17,1	68,56	617,5	0,602	12,88	0	0,51	116,93	17,78	20,6	47,77

Повар: *Ляф* /Наранова С.В. / Завхоз: *Кас* /Конникова А.В./