

Утверждено:
Директор школы



МЕНЮ
На 30 ДЕКАБРЯ 2022 г.
для учащихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход порции г.мл.	Химический состав на 1 порцию				Калорийность, ккал.	номер технологической карты
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с ЯЧНЕВОЙ крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2	94	
Сыр порционнo	15	3,48	4,43	0	54,6	2	
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	42	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66	
ВСЕГО	445	12,89	11,35	44,82	331,4		
ОБЕД							
Салат из квашеной капусты	60	0,46	3,65	1,43	40,38	55	
Суп с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,3	16	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,8	3,96	3,04	126,3	151	
Пюре картофельное	150	6,15	9,56	28,6	156,8	62	
Сок фруктовый	200	2,34	2	12,36	70	30	
Хлеб пшеничный	20	0,04	0,2	12,3	58,6	108	
Хлеб ржаной	20	0,04	0,36	11,88	57,68	110	

Повар: *Лар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Вас* /Конникова А.В./

Утверждаю :

Ярова Л.В.

Директор школы

МЕНЮ

На 30 ДЕКАБРЯ 2022 г

для учащихся 5-11 классов



№ ред. 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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
17	Салат из квашеной капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34				
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	2,03				
11	Рыба тушенная в томате с овощами	100	12,2 5	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				
93	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,8	0	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5				
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	27,4 8	34,36	70,01	820,07	0,46	17,63	1,52	1,92	386,02	401,02	133,82	50,08				

Кур

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кос

/Конникова А.В./

Повар: