

Утверждаю :
Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 20 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ОБЕД

15	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	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	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	15,6	14,3	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
393	Фрукт(Апельсин)	100	1,9	0,2	18,30	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	850	23,91	25,32	102,05	706,84	0,652	33,85	0	0,51	177,73	32,61	41,5	48,39

Повар:

Сар

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кос

/Конникова А.В./

Зерждаю:
Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 20 октября 2022 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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:

Наранова

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Конникова

/Конникова А.В./

Утверждаю :
Директор школы



Якова Л.В.

МЕНЮ

На 21 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ОБЕД

45	Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	26,3	82	0,04	8,23	0	0,6	42,58	54,6	21	0,95
21	Бефстроганов	100	11,95	7,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
668	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,5	28,5	202,5	0,06	0	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
945	чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02
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
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	Итого за день	850	23,26	25,53	100,29	756,5	0,36	28,67	21,05	2,79	168,41	255,66	107,66	50,63

Повар:

Славя

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кон

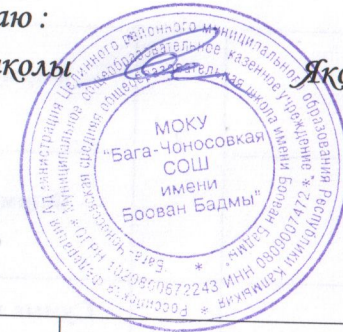
/Конникова А.В./

Зерждаю:
Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 21 октября 2022 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ОБЕД

45	Салат "Степной"	100	0,76	6,08	2,38	67,36	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,5	0,05	10,29	0	0,6	44,38	53,23	26,25	1,19
21	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
668	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,20	0,00	5,83	44,6	25,34	1,33
945	чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02
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	25,04	37,46	80,89	759,22	0,35	20,73	25,25	2,79	155,18	261,72	108,13	48,89

Повар:

Handwritten signature

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Handwritten signature

/Конникова А.В./