

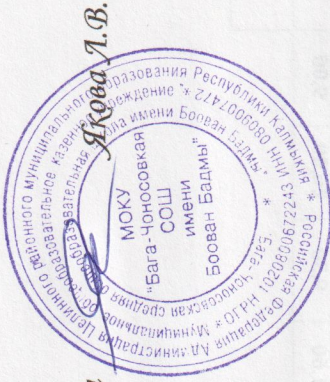
Утверждено:

Директор школы

МЕНЮ

На 17 ноября 2022 г

для учащихся 1-4 классов



| № п/п | 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 | | |
| 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 | | |
| 197 | Рассольник Петербургский (с перловой) | 200 | 4,68 | 4,09 | 28,3 | 123,5 | 0,08 | 6,03 | 0 | 0 | 21,16 | 57,56 | 20,72 | 0,78 | | |
| 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 | 150 | 3,51 | 13,06 | 5,685 | 261,03 | 0 | 1,515 | 0 | 0 | 170,39 | 109,98 | 16,65 | 0,375 | | |
| 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 | 0,05 | 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 | | |
| 394 | Фрукт (Банан) | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 42,00 | 0,60 | | |
| | Итого за день | 850 | 26,09 | 25,26 | 115,5 | 793,75 | 0,35 | 31,02 | 1,52 | 2,32 | 292,47 | 329,76 | 142,01 | 46,95 | | |

ОБЕД

Завхоз: /Конникова А.В./

/Наранова С.В. /

Повар: /

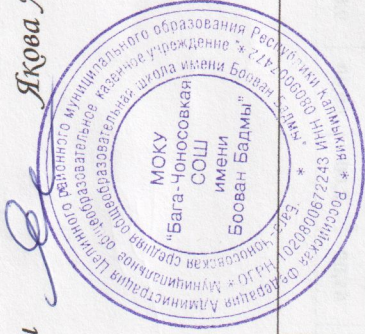
Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 17 ноября 2022 г
для учащихся 5-11 классов



| № рецептуры | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 15 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 0,85 | 3,05 | 15,19 | 51,54 | 0,01 | 20,97 | 0 | 0 | 26,8 | 14,83 | 7,9 | 0,32 |
| 197 | Рассольник Петербургский (с перловой) | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,1 | 7,54 | 0 | 0 | 26,45 | 71,95 | 25,9 | 0,1 |
| 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 | 0,05 | 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 | 870 | 23,18 | 30,95 | 84,68 | 783,51 | 0,33 | 33,03 | 1,52 | 2,32 | 319,76 | 380,81 | 110,74 | 45,79 |

Повар: *Дар*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Мен*

/Конникова А.В./