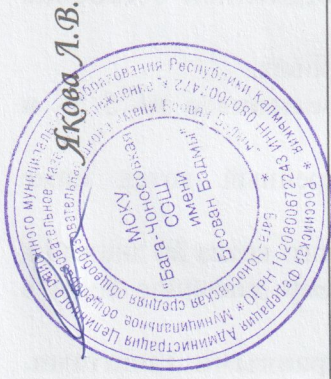


Утверждено:
 Директор школы



МЕНЮ
 На 29 ноября 2022 г
 для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ДЛЯ		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			

ОБЕД

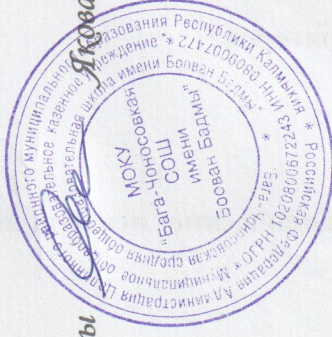
15	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
53	Свекольник	200	2,26	7,35	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	16,6	14,3	43	394,45	0,38	0	0	0	44	0	0	2,20
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	0	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	20	1,9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

Повар: *Шер* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кер* /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы



Якова Л.В.

МЕНЮ

На 29 ноября 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		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		

ОБЕД

81	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5	7,8	85,66	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,1
53	Свекольник	250	2,26	5,38	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	40,9	0	0	1,1
61	Пельмени	250	18,9	11,3	31	394,45	0,38	0	0	0	44	0	0	2,1
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	0	0	0,1
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	43,1
	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	47,1

Повар:

Мухом

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Коч

/Конникова А.В./