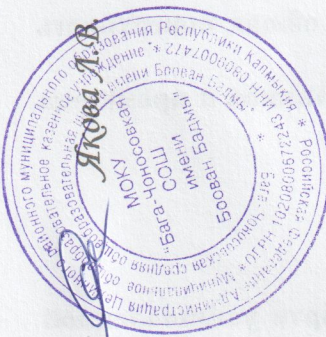


Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ
На 30 ноября 2022 г
для учащихся 1-4 классов

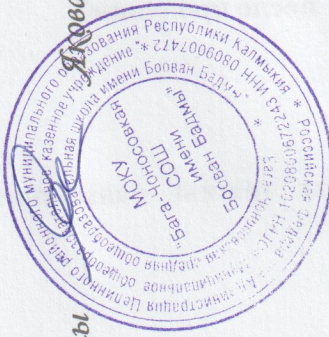
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|----------|--------------------------------|----------------|-------|-------|------|--------|---------------------------|--------|------|---|---|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салаг (Степной) | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,03 | 7,95 | 0 | | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,5 | | |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,2 | 82 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0,6 | 42,58 | 54,6 | 21 | 0,9 | | |
| 608 | Котлета | 100 | 11,44 | 11,3 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,1 | | |
| 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 | 1,1 | | |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 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 | 0,1 | | |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,7 | | |
| 403 | Фрукт (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 0 | 9 | 2,1 | | |
| | Итого за день | 850 | 25,95 | 26,2 | 107,07 | 787,48 | 0,4 | 26,94 | 44 | 1,11 | 266,22 | 371,35 | 139,13 | 51,0 | | |

Повар: *Нар* /Наранова С.В. / Завхоз: *Кон* /Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Ядова Л.В.



МЕНЮ

На 30 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 | | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 45 | Салат "Степной" | 100 | 0,76 | 6,08 | 2,38 | 67,36 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,5 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0,6 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,1 |
| 608 | Котлета | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,1 |
| 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 | 1,3 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 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 | 0,1 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,7 |
| | Итого за день | 850 | 27,33 | 29,07 | 103,5 | 790,2 | 0,39 | 19 | 48,2 | 1,11 | 252,99 | 377,41 | 139,6 | 49,1 |

Повар:

Шоур.

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кас

/Конникова А.В. /