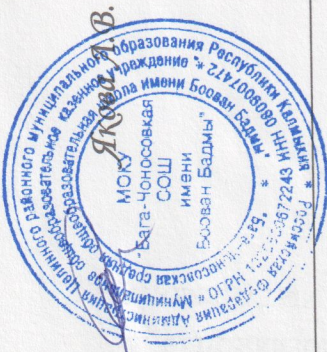


Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 16 февраля 2023 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 | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 45 | Салат Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 |
| 42 | Суп картофельный с клецками и мясом | 200 | 3,384 | 4,47 | 22,483 | 138,51 | 0,111 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 25,55 | 0 | 0 | 1,118 |
| 608 | Котлета | 100 | 11,44 | 11,3 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,15 | 3,95 | 18,5 | 112,5 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 93 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 18,4 | 82,8 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 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 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| 403 | Фрукт (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 0 | 16 | 0 | 9 | 2,2 |
| | Итого за день | 850 | 23,484 | 24,44 | 107,93 | 720,57 | 0,591 | 35,21 | 23,02 | 0,51 | 152,41 | 396,08 | 142,81 | 55,65 | |

Шар

Повар:

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кон

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы



МЕНЮ

На 16 февраля 2023 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат "Винегрет овощной" | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,25 | 0 | 0 | 23,2 | 44,97 | 2075 | 0,85 | | |
| 42 | Суп картофельный с клецками и мясом | 250 | 3,384 | 4,47 | 22,483 | 138,51 | 0,111 | 15,4 | 0 | 25,55 | 0 | 0 | 0 | 1,118 | | |
| 608 | Котлета | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 | | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 150,53 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0 | 15,57 | 250,2 | 81 | 4,73 | | |
| 93 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 18,4 | 82,8 | 0 | 1,6 | 0 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 7,2 | 2,5 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 6,6 | 0,4 | | |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 25,55 | 0,98 | 14 | 14 | 43,75 | | |
| | Итого за день | 870 | 30,434 | 27,24 | 126,46 | 754,04 | 0,571 | 17,26 | 23,02 | 0,51 | 118,87 | 413,68 | 134,5 | 53,7 | | |

Наранова

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Конникова

/Конникова А.В./

Повар: