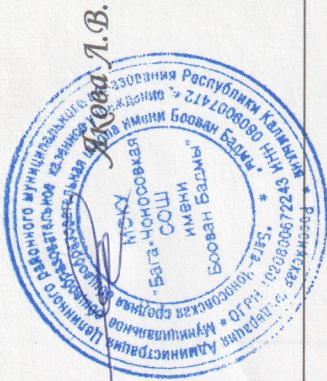


Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 10 марта 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		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 белокачанной 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	0	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	4,6	16,8	6,6	0,4
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0	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

Повар: *Слав* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Ярова Л.В.

МЕНЮ

На 10 марта 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
15	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	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	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	0	227,19	146,64	22,2	0,5	
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	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	

ОБЕД

Повар:

Ярова

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Ярова

/Конникова А.В./