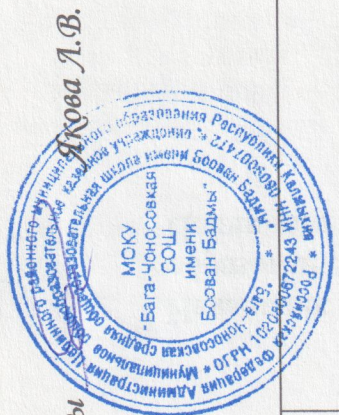


Сверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 16 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 | | |

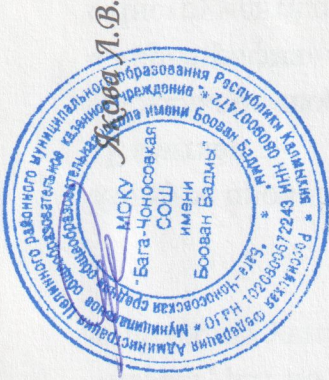
ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|---|------|--------|-------|-------|-------|------|
| 15 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 15,19 | 51,54 | 0,01 | 20,97 | 0 | 0 | 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 | 0 | 40,9 | 0 | 0 | 1,34 |
| 61 | Пельмени | 250 | 16,6 | 14,3 | 43 | 394,45 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 0 | 2,26 |
| 420 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5 | 19,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,88 | 0 | 0 | 0,02 |
| 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 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 | |
| 393 | Фрукт(Апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 |
| | 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 | 48,39 | |

Повар: *Саф.* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кан.* /Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 16 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) | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------|--------------------------------|----------------|---|------|--------|-------|---------------------------|-------|------|----|---|
| | | | БЕЛ | ЖИР | УГЛ | ДР | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | КИ | Ы |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,6 | 5 | 7,8 | 85,66 | 0,02 | 25 | 0 | 0 | 0 | 41,6 | 30,6 | 14,2 | 0,58 | | |
| 53 | Свекольник | 250 | 2,26 | 5,38 | 10,98 | 98,67 | 0,062 | 12,74 | 0 | 0 | 0 | 40,9 | 0 | 0 | 1,34 | | |
| 61 | Пельмени | 250 | 18,9 | 11,3 | 31 | 394,45 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 0 | 2,26 | | |
| 420 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5 | 19,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,88 | 0 | 0 | 0,02 | | |
| 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 | 740 | 24,46 | 17,1 | 68,56 | 617,5 | 0,602 | 12,88 | 0 | 0,51 | 116,93 | 17,78 | 20,6 | 47,77 | | | |

Повар: *Шаф* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кар* /Конникова А.В. /