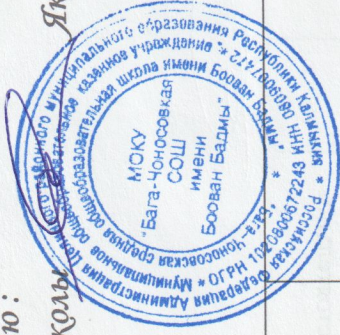


Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 22 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

17	Салат из соленых огурцов	60	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
137	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	23,71	94,85	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
	Плов из птицы	250	17	19,3	28,47	356,2	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
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
403	Фрукт ( Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	Итого за день	850	23,7	25,44	116,95	723,19	0,35	38,72	50	0,51	145,83	285,23	108,3	49,73

Повар: *Сая* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Коз* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

# МЕНЮ

На 22 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 <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																КИ	Ы
<b>ОБЕД</b>																	
17	Салат из соленых огурцов	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37			
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87				
304	Плов из птицы	250	18,1	18	25,48	356,2	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19				
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	8,1	0	1,7	0				
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	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	25,55	0,98	14	43,75				
	Итого за день	840	24,01	24,34	80,4	656,58	0,32	11,08	50	117	287,34	99,46	47,58				

Повар: *Сар*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Ка* /Конникова А.В./