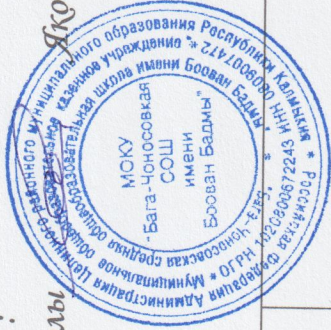


Утверждаю:

Директор школы

Арова Л.В.



МЕНЮ

На 6 апреля 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

ОБЕД

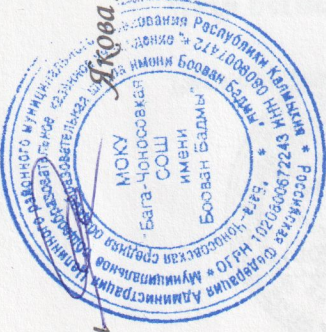
81	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52		0,03	10,6	0	0	11,21	20,77	9,76	0,44
197	Рассольник Петербургский(с перловой)	200	4,68	4,09	28,3	123,5		0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78		0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	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	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
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	25,83	25,9	102,55	786,73		0,37	20,65	1,52	2,32	276,88	335,7	143,87	47,07

Повар: *Наранова С.В.* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Конникова А.В.* / Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы

Аюва Л.В.



МЕНЮ

На 6 апреля 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	ДЫ		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
																КИ	Ы
ОБЕД																	
81	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74			
197	Рассольник Петербургский(с перловой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	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	35,49	129,61	34,14	0,66				
312	Картофельное пюре	180	4,68	18,23	7,58	348,04	0	2,02	0	227,19	146,64	22,2	0,5				
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0	0,06				
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	870	23,31	34,05	73,22	806,17	0,37	28,82	1,52	319,76	400,59	119,1	46,21				

Повар: *Кер* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кса* /Конникова А.В. /