

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 20 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			
															4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

ОБЕД

17	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	11,43	52,39	0,01	3,33	0	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
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	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	23,52	25,92	100,09	707,69	0,652	16,21	0	0	0,51	164,9	34,72	41,66	48,44

Завхоз: *Кор* /Конникова А.В./

Повар: *Нар* /Наранова С.В. /

Утверждаю:
Директор школы

Ахмедов Л.В.



МЕНЮ

На 20 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																КИ	РЫ
17	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34		
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	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	0,11	0	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	0	116,93	17,78	20,6	47,77		

ОБЕД

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

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