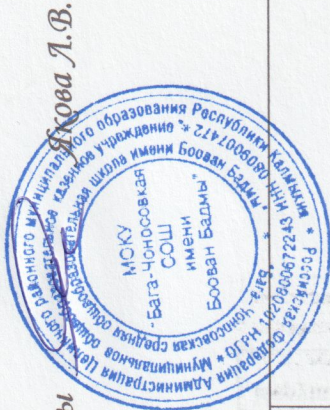


Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 27 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		В ₁	С	А	Е	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	5,69	11,65	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
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	24,73	27,8	100,76	736,63		0,36	30,65	1,52	2,32	284,88	335,7	110,87	48,67

Повар: *Лаз* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Илова А.В.



МЕНЮ

На 27 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	ДР		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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	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	227,19	146,64	22,2	0,5			
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	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	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	23,31	34,05	73,22	806,17	0,37	28,82	1,52	2,32	319,76	400,59	119,1	46,21			

Повар: Шур. /Наранова С.В. /

Завхоз:

Кон /Конникова А.В./