

Утверждено:
Директор школы



МЕНЮ

На 28 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	HE	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
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	133,7		0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
246	ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	16,1	182,25		0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5		0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
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	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	24,38	27,67	108,89	693,57		0,58	30,46	2,02	0,51	139,42	435,98	160,83	54,46

Повар: Шер./Наранова С.В. /

Завхоз: Кер /Конникова А.В. /



Утверждаю:
Директор школы

МЕНЮ

На 28 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		E	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A		
															ДЫ	
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		
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03		
246	ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1		
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73		
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	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	31,27	31,57	106,85	717,93	0,66	27,78	2,02	0,51	141,1	508,96	178,89	53,75		

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

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