

Утверждаю:

Директор школы

Ирина А.В.



# МЕНЮ

На 3 мая 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 <sub>1</sub> | C | A  | E  | Ca | P                         | Mg | Fe |   |
|                    |                                |                 |                      |      |          |                                |                |   |    |    |    |                           |    |    | 4 |
| 1                  | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6        | 7                              | 8              | 9 | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 |   |

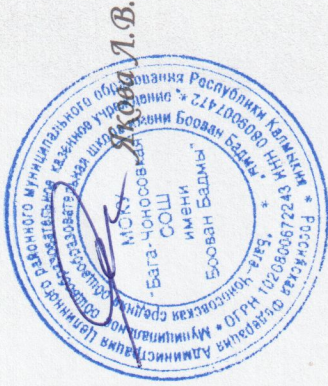
## ОБЕД

|     |                                   |     |       |       |        |        |      |       |      |      |       |        |        |       |       |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 33  | Салат из свеклы                   | 60  | 0,86  | 3,65  | 5,02   | 56,34  | 0,01 | 5,7   | 0    | 0    | 0     | 21,09  | 24,58  | 12,54 | 0,8   |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4,2   | 6,91  | 8,79   | 143,9  | 0,05 | 14,77 | 0    | 0    | 0     | 34,66  | 38,1   | 17,8  | 0,64  |
| 54  | Рагу из птицы                     | 250 | 12,56 | 11,72 | 23,95  | 216,52 | 0,07 | 11,33 | 0,15 | 0,2  | 0,2   | 36,8   | 108,2  | 38,7  | 1,92  |
| 5   | Какао с молоком                   | 200 | 3,8   | 3     | 23     | 130,8  | 0    | 0,5   | 0    | 0    | 0     | 117,5  | 104,6  | 28,9  | 0,9   |
| 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 |
| 394 | Фрукт(Банан)                      | 100 | 1,5   | 0,5   | 21     | 94,5   | 0,04 | 0     | 0    | 0    | 0     | 8      | 0      | 42    | 0,6   |
|     | Итого за день                     | 850 | 26,22 | 26,2  | 103,34 | 746,46 | 0,33 | 32,44 | 0,15 | 0,71 | 248,2 | 293,26 | 160,54 | 49,01 |       |

Повар: *Сар.* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон.* /Конникова А.В. /

Утверждаю:  
Директор школы



## МЕНЮ

На 3 мая 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 |   |   |
|                    |                                   |                 |                      |       |       |        |                                |                |      |      |        |        |                           |       |    | К | С |
| ОБЕД               |                                   |                 |                      |       |       |        |                                |                |      |      |        |        |                           |       |    |   |   |
| 33                 | Салат из свеклы                   | 100             | 1,43                 | 6,09  | 8,36  | 93,9   | 0,02                           | 9,5            | 0    | 0    | 31,09  | 24,58  | 12,54                     | 0,8   |    |   |   |
| 187                | Щи из свежей капусты с картофелем | 250             | 4,75                 | 4,89  | 18,42 | 121,3  | 0,06                           | 18,46          | 0    | 0    | 43,33  | 47,63  | 22,25                     | 0,8   |    |   |   |
| 54                 | Рагу из птицы                     | 250             | 12,56                | 11,72 | 15,2  | 216,52 | 0,07                           | 11,33          | 0,15 | 0,2  | 36,8   | 108,2  | 38,7                      | 1,92  |    |   |   |
| 5                  | Какао с молоком                   | 200             | 3,8                  | 3     | 23    | 130,8  | 0                              | 0,5            | 0    | 0    | 117,5  | 104,6  | 28,9                      | 0,9   |    |   |   |
| 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                     | 840             | 25,84                | 26,12 | 86,56 | 666,92 | 0,31                           | 39,93          | 0,15 | 0,71 | 258,87 | 302,79 | 122,99                    | 48,57 |    |   |   |

Повар: *Шаф* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кас* /Конникова А.В. /