

Утверждаю:
Директор школы

Жирова Л.В.



МЕНЮ

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

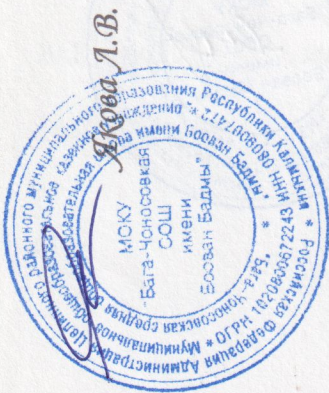
ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-------|------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 45 | Салат (Степной) | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,2 | 82 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0,6 | 42,58 | 54,6 | 21 | 0,95 |
| 608 | Котлета | 100 | 11,44 | 11,3 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 668 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 3,5 | 28,5 | 202,5 | 0,06 | 0 | 21,00 | 0,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 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 |
| 393 | Фрукт(Апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 |
| | Итого за день | 850 | 26,45 | 26 | 105,37 | 780,88 | 0,41 | 16,94 | 44 | 1,11 | 284,22 | 371,35 | 143,13 | 49,14 |

Повар: *Увар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кол* / Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 4 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) | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------|------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|---|---|
| | | | БЖУ | ЖИР | УГЛ | ДЫ | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | I/Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | К | Б |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат "Степной" | 100 | 0,76 | 6,08 | 2,38 | 67,36 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 00,53 | | |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0,6 | 0 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 11,19 | | |
| 608 | Котлета | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 11,2 | | |
| 668 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0 | 25,20 | 0,00 | 5,83 | 44,6 | 104,6 | 25,34 | 11,33 | | |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 117,5 | 16,8 | 28,9 | 6,6 | 0,9 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,4 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 | 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 | 443,75 | 443,75 | | |
| | Итого за день | 850 | 27,33 | 29,07 | 103,5 | 790,2 | 0,39 | 19 | 48,2 | 1,11 | 252,99 | 377,41 | 139,6 | 449,3 | 449,3 | | |

Повар: *Хар.* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* /Конникова А.В./