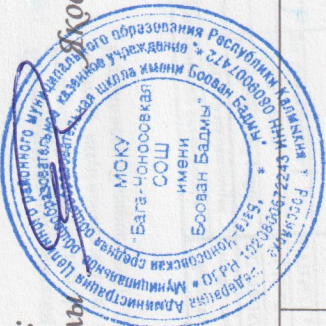


Утверждаю:  
Директор школы

Л. В. Сова



# МЕНЮ

На 10 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	5
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
137	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	23,71	94,85	0,09	6,6	0	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
	Плов из пшеницы	250	17	19,3	28,47	356,2	0,06	1,01	48	0	0	45,1	199,3	47,5	2,19
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	0	8,1	0	1,7	0
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	23,81	25,84	111,49	717,44	0,36	11,08	50	0,51	151	287,34	112,46	47,88	

Повар: Наранова С.В. /

Завхоз: /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 10 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)			
			БЕ/1	ЖИР	УГ/1		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															КБ/1	УГ/2
ОБЕД																
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	
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87	
304	Плов из птицы	250	18,1	18	25,48	356,2	0,06	1,01	48			45,1	199,3	47,5	2,19	
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	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	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	840	24,31	26,78	81,35	683,5	0,33	13,45	50	0,51	116,14	294,41	99,38	47,55		

Повар: *Лар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /