

Утверждаю:
Директор школы

МЕНЮ

На 12 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 | УГЛЕВОД | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 208 | Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой | 200 | 7,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | | | 32,07 | 34,98 | 5,42 | 0,3 |
| 11 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 7,88 | 4,14 | 9,74 | 82,78 | 0,06 | 2,36 | 1,52 | | | 35,49 | 129,61 | 34,14 | 0,66 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,51 | 12,89 | 15,66 | 261,03 | 0 | 1,515 | 0 | | | 170,39 | 109,98 | 16,65 | 0,375 |
| 648 | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 22,3 | 76 | 0 | 0 | 0 | | | 0,48 | | 0 | 0,06 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,11 | 0,14 | 0 | | | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,04 | 0 | 0 | | | 34 | 0 | 13 | 0,3 |
| 403 | Фрукт (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | | | 16 | 0 | 9 | 2,2 |
| | Итого за 9-й день | 850 | 23,34 | 27,53 | 102,93 | 739,62 | 0,31 | 17,38 | 2,54 | | | 327,95 | 292,49 | 100,27 | 48,02 |

Повар: *Шар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* /Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы Якова Л.В.



МЕНЮ

На 12 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 | ДЫ | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | КИ | Ы |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,02 | 5,7 | 0 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 | | | |
| 208 | Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой | 250 | 8,57 | 7,54 | 32,6 | 148,28 | 0,08 | 0,04 | 1,28 | 0 | 40,09 | 43,73 | 6,78 | 0,38 | | | |
| 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 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 | | | |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 | | | |
| | Итого за день | 870 | 29,56 | 36,42 | 87,88 | 826,8 | 0,31 | 10,26 | 2,8 | 1,92 | 375,91 | 344,97 | 98,1 | 45,99 | | | |

ОБЕД

Повар: *Нар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* /Конникова А.В./