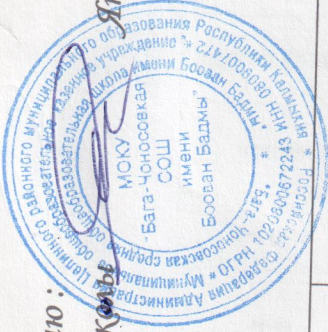


Утверждаю:

Директор школы

Жога Л.В.



МЕНЮ

На 1 сентября 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	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3				7																				

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			19,68	53,32	21,6	0,87
	Плов из птицы	250	17	19,3	28,47	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		4,6	16,8	6,6	0,4
110	Хлеб ржаной	30	1,6	0,22	13,96	65,42	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	0	9	2,2
	Итого за день	860	23,51	26,04	117,87	743,66	0,35	21,08	50	0,51	133	287,34	108,46	49,78	

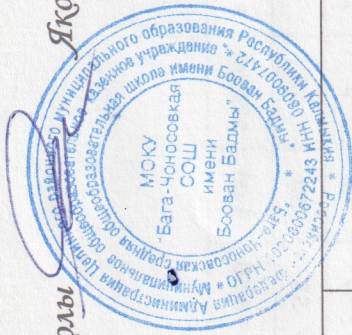
Повар: *Нар.* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кач* /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Ярова Л.В.



МЕНЮ

На 1 сентября 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	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			19,68	53,32	21,6	0,87		
304	Плов из пшеницы	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		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	24,31	26,78	81,35	683,5	0,33	13,45	50	0,51		116,14	294,41	99,38	47,55		

ОБЕД

Повар:

Чар

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кен /Конникова А.В./