

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



## МЕНЮ

На 21 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) |       |    |  |  |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|--------|--------|---------------------------|-------|----|--|--|
|                    |                                |                 | БЕЛ                  | ЖИР   | УГЛ    | ВОДЫ   |                                | В1            | С     | А    | Е      | Са     | Р                         | Mg    | Fe |  |  |
|                    |                                |                 |                      |       |        |        |                                |               |       |      |        |        |                           |       |    |  |  |
| 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  | 26,3   | 82     | 0,04                           | 8,23          | 0     | 0,6  | 42,58  | 54,6   | 21                        | 0,95  |    |  |  |
| 21                 | Бефстроганов                   | 100             | 11,95                | 7,99  | 5,75   | 196,82 | 0,05                           | 2,35          | 0,05  | 2,08 | 23,41  | 138,81 | 16,73                     | 1,77  |    |  |  |
| 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  |    |  |  |
| 945                | чай с молоком                  | 200             | 0,6                  | 5,64  | 8,93   | 86     | 0                              | 0             | 0     | 0    | 1,88   | 0      | 0                         | 0,02  |    |  |  |
| 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                    | 30              | 1,6                  | 0,22  | 13,96  | 65,42  | 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                  | 860             | 23,96                | 25,33 | 105,27 | 769,52 | 0,44                           | 18,81         | 21,05 | 2,9  | 177,96 | 256,64 | 112,66                    | 92,18 |    |  |  |

Повар:

*Увар*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Кон*

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы *Жожа Л.В.*



# МЕНЮ

На 21 сентября 2023 г

для учащихся 5-9 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               |                                |                 |                      |       |          |                                |                |       |       |      |        |                           |        |       |   |   |
| 45                 | Салат "Степной"                | 100             | 0,76                 | 6,08  | 2,38     | 67,36                          | 0,03           | 7,95  | 0     | 0    | 20,13  | 24,1                      | 12,81  | 0,53  |   |   |
| 170                | Борщ с капустой и картофелем   | 250             | 1,81                 | 4,91  | 12,52    | 102,5                          | 0,05           | 10,29 | 0     | 0,6  | 44,38  | 53,23                     | 26,25  | 1,19  |   |   |
| 21                 | Бефстроганов                   | 100             | 11,95                | 14,99 | 3,75     | 196,82                         | 0,05           | 2,35  | 0,05  | 2,08 | 23,41  | 138,81                    | 16,73  | 1,77  |   |   |
| 668                | Макаронные изделия отварные    | 180             | 6,62                 | 5,42  | 31,73    | 202,14                         | 0,07           | 0     | 25,20 | 0,00 | 5,83   | 44,6                      | 25,34  | 1,33  |   |   |
| 945                | чай с молоком                  | 200             | 0,6                  | 5,64  | 8,93     | 86                             | 0              | 0     | 0     | 0    | 1,88   | 0                         | 0      | 0,02  |   |   |
| 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             | 25,04                | 37,46 | 80,89    | 759,22                         | 0,35           | 20,73 | 25,25 | 2,79 | 155,18 | 261,72                    | 108,13 | 48,89 |   |   |

Повар: *Лар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Жо* /Конникова А.В. /