

Утверждаю:

Директор школы

Акова Л.В.



## МЕНЮ

На 22 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		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																
17	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	11,43	52,39	0,01	3,33	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	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66		
312	Картофельное пюре	150	3,51	12,89	15,66	261,03	0	1,515	0	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	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	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	9	2,2		
	Итого за день	860	23,54	27,53	107,61	759,24	0,38	17,52	2,54	2,03	319,5	293,47	101,27	91,47		

Повар: Наранова С.В. /

Завхоз: Кас /

Конникова А.В. /

Утверждаю:

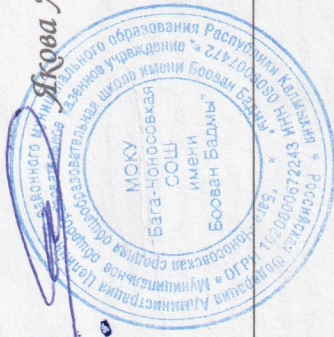
Директор школы

Арова Л.В.

# МЕНЮ

На 22 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

## 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
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	250	8,57	7,54	32,6	148,28	0,08	0,04	1,28	0	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	0	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	0	227,19	146,64	22,2	0,5
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	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	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	

Повар: *Нар.* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кс* /Конникова А.В./