

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 29 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)			
			БЖУ	ЖИР	УГЛ	ДР		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
																БЖУ
45	Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	7,95	0	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		

ОБЕД

Повар: *Шаф*

/Наранова С.В. /

Кон

Завхоз: /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 29 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	УГЛЕВОД		B1	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: *Вас* / Конникова А.В. /