

Утверждаю:  
 Директор школы



# МЕНЮ

На 2 октября 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	ДЫ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
75	Помидор свежий	60	0,6	0,1	1,7	20,8	0	5	0	0	6,3	11,7	9	0,5	
204	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	25,7	82,6	0,08	6,66	0,00	0	20,72	69,88	21,2	0,81	
436	Жаркое по-домашнему	250	16,3	20,1	25,3	343,3	0,01	1,6	0	7,97			7,19	0,35	
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	117,5	104,6	28,9	6,6	0,4	
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	4,6	16,8	6,6	14	43,75	
110	Хлеб ржаной	30	1,6	0,22	13,96	65,42	0,11	0,14	0	25,55	0,98				
	Итого за день	760	26,2	25,85	101,96	701,52	0,25	13,9	0	182,64	203,96	86,89	46,71		

Повар: *Наранова С.В.*

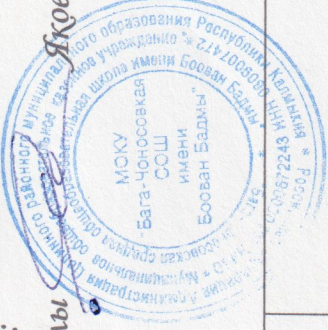
Завхоз: *Конникова А.В.*

Утверждаю:  
 Директор школы

Жова Л.В.

# МЕНЮ

На 2 октября 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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
ОБЕД																	
75	Помидор свежий	100	0,6	0,1	1,7	20,8	0	5	0	0	0	0	0	6,3	11,7	9	0,5
204	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,5	2,79	17	121,6	0	0,12	0,00	0	0	0	0	26,17	0	2,8	0,04
436	Жаркое по - домашнему	250	18,8	20,1	20,3	359	0,01	1,6	0	0	0	0	0	7,97	0	7,19	0,35
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	0	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0	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	0	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	840	29	26,41	83,58	736,6	0,17	2,36	0	0	0	0	0,51	181,79	122,38	59,49	45,44

Повар: *Нар* /Наранова С.В. /  
 Завхоз: *Кон* /Конникова А.В. /