

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 3 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	ДР		В1	С	А	Е	Са	Р	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	
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 пшеницы	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	8,1	0	1,7	0		
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	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	25,55	0,98	14	43,75		
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	16	0	9	2,2		
	Итого за день	860	23,51	26,04	117,87	743,66	0,35	21,08	50	133	287,34	108,46	49,78		

Лав

Повар: Наранова С.В. /

Кс

Завхоз: /Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 3 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
															4	5	6	8	9
1	2	3				7													
ОБЕД																			
17	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3													
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,8													
304	Плов из птицы	250	18,1	18	25,48	356,2													
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8													
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6													
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8													
	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					

Повар: *Лар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /