



МЕНЮ

На 4 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	Мg	Fe		
81	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	5,69	11,65	44,52	0,03	10,6	0	0	11,21	20,77	9,76	0,44			
197	Рассольник Петербургский (с перловой)	200	4,68	4,09	28,3	123,5	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78			
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66			
312	Картофельное пюре	150	3,51	13,06	12,396	261,03	0	1,515	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375			
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0	0	0,06			
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	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	0,11	25,55	0,98	14	43,75			
	Итого за день	760	24,53	27,4	102,35	711,85	0,33	20,65	1,52	2,32	268,88	335,7	101,87	46,47			

ОБЕД

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

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 4 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		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

81	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74
197	Рассольник Петербургский (с перловой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,1
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	0	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	0,05	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	0,11	25,55	0,98	14	43,75	
	Итого за день	870	23,31	34,05	73,22	806,17	0,37	28,82	1,52	2,32	319,76	400,59	119,1	46,21	

Повар: *Сар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Сар* /Конникова А.В. /