



Утверждаю:
 Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 5 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) | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|-------|------|------|-------|---------------------------|--------|-------|---|
| | | | БЖУ | Жиры | Углеводы | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | К |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 0 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 | |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 133,7 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | |
| 246 | ГУЛЯШ говяжий с подливом | 100 | 12,55 | 12,99 | 16,1 | 182,25 | 0 | 5,07 | 0 | 0 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,1 | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,15 | 3,95 | 18,5 | 112,5 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 | |
| 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 | 0 | 0 | 2 | 0 | 8,1 | 0 | 1,7 | 0 | |
| 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 | |
| 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 | 850 | 24,65 | 25,63 | 102,26 | 705,39 | 0,56 | 25,56 | 2,02 | 0,51 | 149,3 | 439,79 | 163,61 | 54,82 | |

Повар: *Лар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* /Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Жова Л.В.



МЕНЮ

На 5 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 ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 33 | Салаг из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 0 | 0 | 31,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 246 | ГУУЛЯШ говяжий с подливом | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0 | 5,07 | 0 | 0 | 0 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,1 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 150,53 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 15,57 | 250,2 | 81 | 4,73 |
| 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 8,1 | 0 | 1,7 | 0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 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 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за день | 870 | 31,72 | 31,51 | 111,48 | 737,63 | 0,63 | 20,52 | 2,02 | 0,51 | 153,51 | 498,93 | 175,17 | 53,81 | |

Повар: *Наранова С.В.* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Конникова А.В.* / Конникова А.В. /