

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 9 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	ДРБ		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	
53	Свекольник	200	2,26	7,35	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	40,9	0	0	1,34	
61	Пельмени	250	16,6	14,3	43	394,45	0,38	0	0	44	0	0	0	2,26	
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02	
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	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	16	0	9	2,2		
	Итого за день	860	23,22	26,12	106,47	733,91	0,642	26,21	0	0,51	146,9	34,72	37,66	50,34	

Повар: *Лас*

/Наранова С.В. /

Кон /Конникова А.В./

Завхоз:

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 9 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

17	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
53	Свекольник	250	2,26	5,38	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	0	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	18,9	11,3	31	394,45	0,38	0	0	0	0	44	0	0	2,26
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02
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	740	24,46	17,1	68,56	617,5	0,602	12,88	0	0	0,51	116,93	17,78	20,6	47,77

Повар: *Нар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /