

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 10 октября 2023 г.

для учащихся 1-4 классов

№ ред. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			БЕЛ	ЖИР	УГЛ	ДЫ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД															
75	Помидор свежий	100	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	250	2,5	2,79	17	121,6	0	0,12	0,00	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	7,97	0	7,19	0,35	
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	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	0,4	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	840	29	26,41	83,58	736,6	0,17	2,36	0	0,51	181,79	122,38	59,49	45,44	

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

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

тверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 10 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	УГЛЕВОД		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ОБЕД																		
75	Помидор свежий	100	0,6	0,1	1,7	20,8	0	5	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	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	7,97	0	7,19	0,35			
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	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	0,4	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	840	29	26,41	83,58	736,6	0,17	2,36	0	0	0,51	181,79	122,38	59,49	45,44			

Повар: *Сара* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /