

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



## МЕНЮ

На 19 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	ДЫ		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
																КИ	
ОБЕД																	
75	Помидор свежий	60	0,6	0,1	1,7	20,8	0	5	0	0	0	0	0	6,3	11,7	9	0,5
204	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	25,7	82,6	0,08	6,66	0,00	0	0	0	0	20,72	69,88	21,2	0,81
436	Жаркое по - домашнему	250	16,3	20,1	25,3	343,3	0,01	1,6	0	0	0	0	0	7,97	104,6	7,19	0,35
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	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	0,4	0	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	0	0	0	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	760	26,2	25,85	101,96	701,52	0,25	13,9	0	0,51	0	0	0	182,64	203,96	86,89	46,71

Повар: *Уст.*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Кас*

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 19 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 <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															4
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: *Нар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* /Конникова А.В. /