

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

# МЕНЮ

На 23 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	
137	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	23,71	94,85	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87		
	Плов из птицы	250	17	19,3	28,47	356,2	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19		
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	8,1	0	1,7	0		
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	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	23,51	26,04	117,87	743,66	0,35	21,08	50	133	287,34	108,46	49,78		

Повар: *Сар*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Кос* /Конникова А.В./

Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 23 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	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	13,11	24,01	7,98	0,34
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
304	Плов из птицы	250	18,1	18	25,48	356,2	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	8,1	0	1,7	0
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	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	840	24,31	26,78	81,35	683,5	0,33	13,45	50	116,14	294,41	99,38	47,55

Повар: *Лар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /