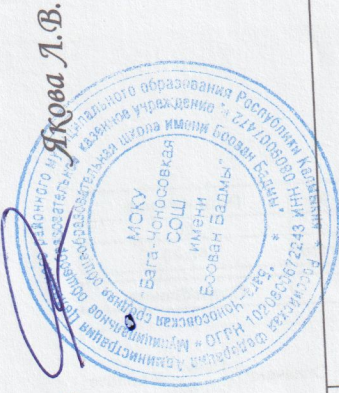


Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 9 ноября 2023 г.  
для учащихся 1-4 классов

| № рец. по борнику | 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 |
|                   |                                |                 |                      |       |        |        |                                |               |      |      |       |                           |        |       |    |
| 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:

*Flay*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*ka*

/Конникова А.В./

Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 9 ноября 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

|     |                             |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |       |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 33  | Салат 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 | ГУЛЯШ 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: *Хач.* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кач*

/Конникова А.В./