



Утверждаю:
 Директор школы

Дрова Л.В.

МЕНЮ

На 14 ноября 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 | ВОДЫ | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 | | | |
| 204 | Суп картофельный с перловой крупой | 200 | 2 | 2,23 | 25,7 | 82,6 | 0,08 | 6,66 | 0,00 | 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 | 7,97 | | 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 | 30 | 1,6 | 0,22 | 13,96 | 65,42 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 | | | |
| | Итого за день | 760 | 26,41 | 29,45 | 104,87 | 735,68 | 0,28 | 16,85 | 0 | 0,51 | 196,47 | 216,36 | 90,7 | 46,74 | | | |

ОБЕД

Повар: *Flap* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Конникова А.В.*

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л. В.



МЕНЮ

На 14 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 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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|--------|--------|-------|-------|
| 45 | Салат "Винегрет овощной" | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,25 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 44,97 | 2075 | 0,85 |
| 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 | 0,4 | 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 | 0,11 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за день | 840 | 29,76 | 32,49 | 90,32 | 810,6 | 0,17 | 2,36 | 0 | 0 | 0,51 | 181,79 | 122,38 | 59,49 | 45,44 |

Повар: *Шар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кор*

/Конникова А.В./