

Утверждаю:
Директор школы

Жова Л.В.



МЕНЮ

На 21 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	ДР		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																КИ	Ы
ОБЕД																	
15	Салат из квашеной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32			
197	Рассольник Петербургский (с перловой)	200	4,68	4,09	28,3	123,5	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78			
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66			
312	Картофельное пюре	150	3,51	13,06	12,396	261,03	0	1,515	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375			
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06			
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	24,79	24,76	105,89	718,87	0,31	31,02	1,52	2,32	284,47	329,76	100,01	46,35			

Повар: *Нар* / Наранова С.В. /
Завхоз: *Кас* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 21 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

ОБЕД

15	Салат из квашеной капусты	100	1,05	3,95	18,19	55,3	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
197	Рассольник Петербургский(с перловой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	71,95	25,9	0,1
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	180	4,68	18,23	7,58	348,04	0	2,02	0	0	227,19	146,64	22,2	0,5
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48		0	0,06
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	870	23,38	31,85	87,68	787,27	0,33	33,03	1,52	2,32	319,76	380,81	110,74	45,79

Повар: /Наранова С.В. /

Завхоз:

/Конникова А.В./