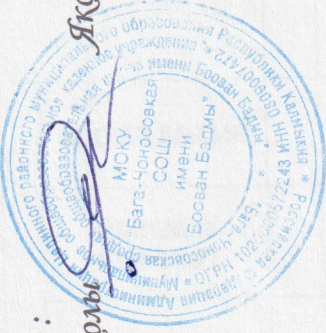


Утверждаю:
Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 29 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	ДЫ		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																КИ	Ы
ОБЕД																	
17	Салат из соленых огурцов	60	0,98	4,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32		
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	200	7,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02			32,07	34,98	5,42	0,3		
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	9,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81		35,49	129,61	34,14	0,66		
312	Картофельное пюре	150	3,51	12,89	15,66	261,03	0	1,515	0	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375		
648	Кисель из концентратов	200	0	0	22,3	76	0	0	0	0	0	0,48		0	0,06		
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11		25,55	0,98	14	43,75		
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		
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	0	16	0	9	2,2		
	Итого за день	860	24,06	27,93	111,37	758,39	0,38	35,16	2,54	2,03		332,33	291,36	101,11	91,42		

Повар:

Чкал

/Наранова С.В. /

Завхоз:

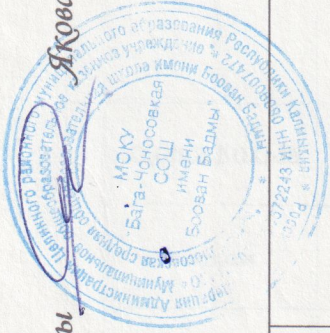
Кев

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Жова Л.В.



МЕНЮ

На 29 ноября 2023 г

Для учащихся 5-9 классов

№ рец. по борни ку	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

17	Салат из соленых огурцов	100	1,95	6,09	18,3	67,3	0,02	5,7	0	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	250	8,57	7,54	32,6	148,28	0,08	0,04	1,28	0	0	40,09	43,73	6,78	0,38
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	0	0	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	0	227,19	146,64	22,2	0,5
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	870	30,75	36,42	103,8	826,8	0,31	10,26	2,8	1,92	375,91	344,97	98,1	45,99	

Повар: *Умар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кер* / Конникова А.В. /