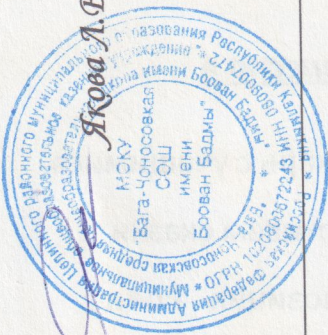


Утверждаю:

Директор школы

Арова Л.В.



МЕНЮ

На 1 декабря 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 | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | КИ | Б |
| 45 | Салат (Степной) | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 | | |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 26,3 | 82 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0,6 | 42,58 | 54,6 | 21 | 0,95 | | | |
| 21 | Бефстроганов | 100 | 11,95 | 7,99 | 5,75 | 196,82 | 0,05 | 2,35 | 0,05 | 2,08 | 23,41 | 138,81 | 16,73 | 1,77 | | | |
| 668 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 3,5 | 28,5 | 202,5 | 0,06 | 0 | 21,00 | 0,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | |
| 945 | чай с молоком | 200 | 0,6 | 5,64 | 8,93 | 86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,88 | 0 | 0 | 0,02 | | | |
| 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 | | | |
| 393 | Фрукт (Апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 | | | |
| | Итого за день | 860 | 23,96 | 25,33 | 105,27 | 769,52 | 0,44 | 18,81 | 21,05 | 2,9 | 177,96 | 256,64 | 112,66 | 92,18 | | | |

ОБЕД

Лар

/Наранова С.В. /

Завхоз:

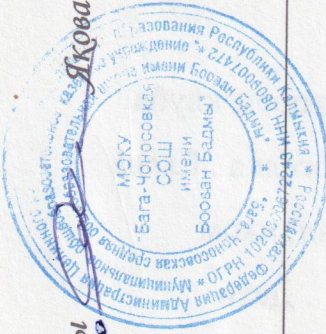
Кс /Конникова А.В./

Повар:

Утверждаю:

Директор школы

Жова Л.В.



МЕНЮ

На 1 декабря 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 "Степной" | 100 | 0,76 | 6,08 | 2,38 | 67,36 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,52 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0,6 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 | |
| 21 | Бефстроганов | 100 | 11,95 | 14,99 | 3,75 | 196,82 | 0,05 | 2,35 | 0,05 | 2,08 | 23,41 | 138,81 | 16,73 | 1,77 | |
| 668 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0 | 25,20 | 0,00 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 | |
| 945 | чай с молоком | 200 | 0,6 | 5,64 | 8,93 | 86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,88 | 0 | 0 | 0,02 | |
| 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 | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 | |
| | Итого за день | 870 | 25,04 | 37,46 | 80,89 | 759,22 | 0,35 | 20,73 | 25,25 | 2,79 | 155,18 | 261,72 | 108,13 | 48,89 | |

Повар: *Жар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кар* / Конникова А.В. /