

Утверждаю:

Директор школы



МЕНЮ

На 6 декабря 2023 г

Для учащихся 1-4 классов

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|----------------|------|------|--------|--------|---------------------------|-------|----|----|---|
| | | | БЕЛ | ЖИР | УГЛ | ДВ | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | 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 | | | |
| 420 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5 | 19,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,88 | 0 | 0 | 0,02 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | 860 | 25,19 | 25,16 | 100,69 | 707,25 | 0,34 | 41,02 | 1,52 | 2,32 | 301,87 | 329,76 | 109,01 | 48,51 | | | |

Повар:

Наранова С.В.

/Наранова С.В. /

Завхоз:

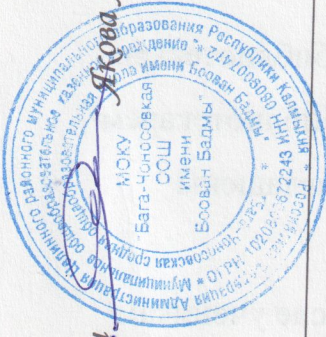
Конникова А.В.

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 6 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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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 | 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 | 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 | 0 | 227,19 | 146,64 | 22,2 | 0,5 | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 4,68 | 18,23 | 7,58 | 348,04 | 0 | 2,02 | 0 | 0 | 0 | 1,88 | 0 | 0 | 0,02 | | | |
| 420 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5 | 19,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 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 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 | | | | |
| | Итого за 1-й день | 870 | 23,38 | 31,85 | 72,68 | 731,25 | 0,33 | 33,03 | 1,52 | 2,32 | 321,16 | 380,81 | 110,74 | 45,75 | | | | |

Повар: *Лар* / Наранова С.В. /
 Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /