

Утверждаю:

Директор школы

Дрова Л.В.

# МЕНЮ

На 22 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	ЭВО		ДЫ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
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*

Повар:

/Наранова С.В. /

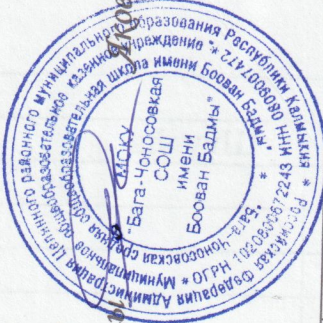
Завхоз:

*Конникова А.В.*

Утверждаю:

Директор школы

Наранова Л.В.



# МЕНЮ

На 22 декабря 2023 г

Для учащихся 5-9 классов

№ п/п	рецептура по порциям	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		
																4	5
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	
70		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		
58		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		
45		чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02		
08		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		
0		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: *Лар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /