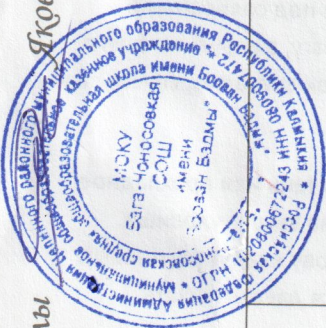


Утверждаю:  
Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 25 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	ДРБ		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																КИ	Б
ОБЕД																	
15	Салат из квашеной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32		
53	Свекольник	200	2,26	7,35	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	0	40,9	0	0	1,34		
61	Пельмени	250	16,6	14,3	43	394,45	0,38	0	0	0	44	0	0	0	2,26		
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	0	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	23,61	25,52	110,23	733,06	0,642	43,85	0	0,51	159,73	32,61	37,5	50,29			

Повар: *Flay*

/Наранова С.В. /

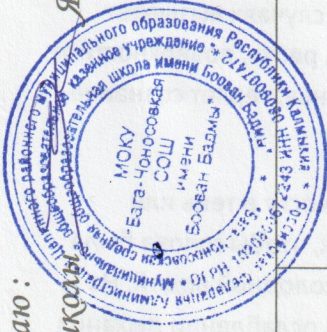
Завхоз: *Коз* /Конникова А.В./



Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 25 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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
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
53	Свекольник	250	2,26	5,38	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	0	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	18,9	11,3	31	394,45	0,38	0	0	0	0	44	0	0	2,26
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	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	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	0,11	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	740	24,46	17,1	68,56	617,5	0,602	12,88	0	0	0,51	116,93	17,78	20,6	47,77

Повар: *Фар/Наранова С.В.* /

Завхоз: *Конникова А.В.* /