

Утверждаю:  
Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 12 января 2024 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	ДР		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																КИ	Ы
ОБЕД																	
45	Салат Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53		
204	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	25,7	82,6	0,08	6,66	0,00	0	0	20,72	69,88	21,2	0,81		
436	Жаркое по-домашнему	250	16,3	20,1	25,3	343,3	0,01	1,6	0	0	0	7,97		7,19	0,35		
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9		
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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	0,11	0,14	0	0,11	0	25,55	0,98	14	43,75		
	Итого за день	760	26,41	29,45	104,87	735,68	0,28	16,85	0	0,51	0	196,47	216,36	90,7	46,74		

Повар: *Flap*

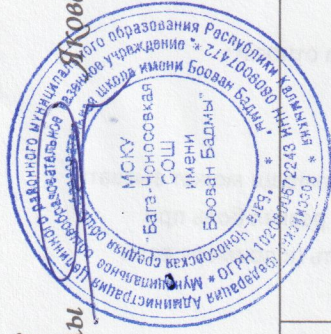
/Наранова С.В. /

Завхоз: *kon* /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Наранова С.В.



# МЕНЮ

На 12 января 2024 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	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

## ОБЕД

45	Салат "Винегрет овощной"	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	2075	0,85
204	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,5	2,79	17	121,6	0	0,12	0,00	0	26,17	0	2,8	0,04
436	Жаркое по - домашнему	250	18,8	20,1	20,3	359	0,01	1,6	0	0	7,97	0	7,19	0,35
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	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	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	840	29,76	32,49	90,32	810,6	0,17	2,36	0	0	181,79	122,38	59,49	45,44

Повар: Наранова С.В. /

Завхоз: /Конникова А.В./