

Утверждаю:  
Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 22 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	ВОДЫ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																	
17	Салат из соленых огурцов	60	0,98	4,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32		
137	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	23,71	94,85	0,09	6,6	0	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87		
	Плов из птицы	250	17	19,3	28,47	356,2	0,06	1,01	48			45,1	199,3	47,5	2,19		
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	0	8,1	0	1,7	0		
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	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	0	25,55	0,98	14	43,75		
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	0	16	0	9	2,2		
	Итого за день	860	24,03	26,44	121,63	742,81	0,35	38,72	50	0,51	0,51	145,83	285,23	108,3	49,73		

Повар: *Шоп*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Кее*

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Арова Л.В.



# МЕНЮ

На 22 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

## ОБЕД

17	Салат из соленых огурцов	100	1,95	6,09	18,3	67,3	0,02	5,7	0	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
304	Плов из пшеницы	250	18,1	18	25,48	356,2	0,06	1,01	48	0	0	45,1	199,3	47,5	2,19
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	0	8,1	0	1,7	0
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	840	25,5	26,78	97,27	683,5	0,33	13,45	50	0,51	116,14	294,41	99,38	47,55	

Повар: *Шар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Коч* / Конникова А.В. /