

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 26 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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ДР | ВО |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 0 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 | | |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4,2 | 6,91 | 8,79 | 143,9 | 0,05 | 14,77 | 0 | 0 | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,64 | | |
| 54 | Рагу из птицы | 250 | 12,56 | 13,72 | 36,95 | 256,3 | 0,07 | 11,33 | 0,15 | 0,2 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 | | |
| 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 | 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 | | |
| | Итого за день | 760 | 24,92 | 27,7 | 100,02 | 711,36 | 0,29 | 32,44 | 0,15 | 0,71 | 240,2 | 293,26 | 118,54 | 48,41 | | |

Повар:

Наранова С.В.

/Наранова С.В. /

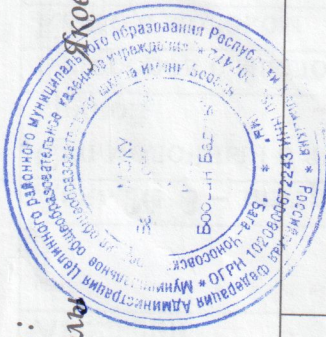
Завхоз:

Конникова А.В.

Утверждаю:

Директор школы

Л.В.



МЕНЮ

На 26 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 0 | 0 | 31,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,75 | 4,89 | 18,42 | 121,3 | 0,06 | 18,46 | 0 | 0 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 54 | Рагу из птицы | 250 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 216,52 | 0,07 | 11,33 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 |
| 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 | 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 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за день | 840 | 25,84 | 26,12 | 86,56 | 666,92 | 0,31 | 39,93 | 0,15 | 0,71 | 0,71 | 258,87 | 302,79 | 122,99 | 48,57 |

Повар: *Наранова С.В.* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Конникова А.В.* / Конникова А.В. /