

Утверждаю:

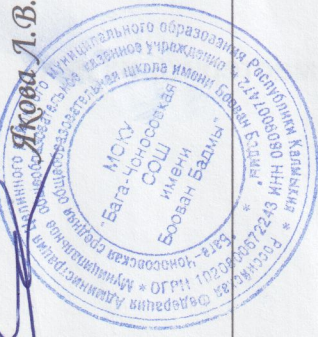
Директор школы

Арова Л.В.

# МЕНЮ

На 5 февраля 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
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	
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	133,7	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
246	ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	16,1	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1	
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95	
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	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	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	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	850	24,65	25,63	102,26	705,39	0,56	25,56	2,02	0,51	149,3	439,79	163,61	54,82	

Повар: Кар.

/Наранова С.В. /

Завхоз: Кар /Конникова А.В. /



Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

# МЕНЮ

На 5 февраля 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		B <sub>1</sub>	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

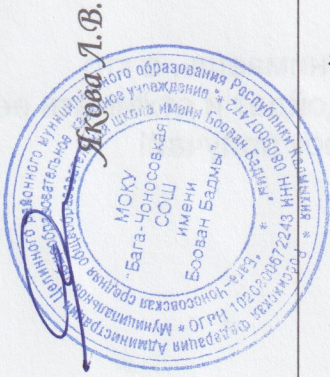
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	31,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
246	ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0	4,6	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	870	31,72	31,51	111,48	737,63	0,63	20,52	2,02	0,51	153,51	498,93	175,17	53,81

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

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



Утверждаю:  
Директор школы



## МЕНЮ

На 6 февраля 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	ДЫ		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																	
17	Салат из соленых огурцов	60	0,98	4,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32			
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	200	7,79	6,03	20,2	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	34,98	5,42	0,3				
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	9,74	82,78	0,06	2,36	1,52	35,49	129,61	34,14	0,66				
312	Картофельное пюре	150	3,51	12,89	15,66	261,03	0	1,515	0	170,39	109,98	16,65	0,375				
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	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	25,55	0,98	14	43,75				
110	Хлеб ржаной	30	1,6	0,22	13,96	65,42	0,11	0,14	0	25,55	0,98	14	43,75				
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	16	0	9	2,2				
	Итого за день	860	24,06	27,93	101,85	702,37	0,38	35,16	2,54	333,73	291,36	101,11	91,38				

Повар: *Сав*

/Наранова С.В. /

*Lee*

Завхоз:

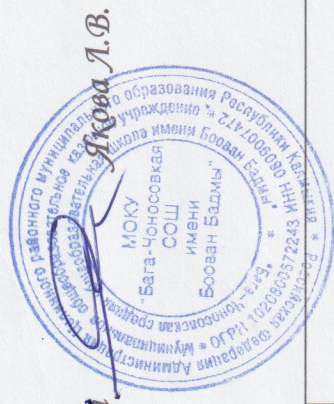
/Конникова А.В. /







Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 7 февраля 2024 г  
Для учащихся 1-4 классов

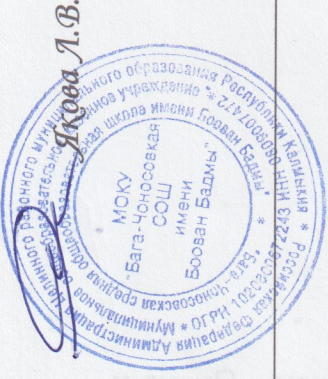
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			БЕЛ	ЖИР	УГЛ	ДР		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
42	Суп картофельный с клецками и мясом	200	3,384	4,47	22,483	138,51	0,111	15,4	0	0	25,55	0	0	0	1,118
608	Котлета	100	11,44	11,3	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2	
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	6,95	18,5	112,5	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95	
93	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,8	0	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	
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	23,684	27,44	112,61	740,19	0,591	35,21	23,02	0,51	152,41	396,08	142,81	55,65	

ОБЕД

Повар: *М. Шар* / Наранова С.В. /  
Завхоз: *К. Ко* / Конникова А.В. /



Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 7 февраля 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		B <sub>1</sub>	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

45	Салат "Винегрет овощной"	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	0	23,2	44,97	2075	0,85
42	Суп картофельный с клецками и мясом	250	3,384	4,47	22,483	138,51	0,111	15,4	0	0	0	25,55	0	0	1,118
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	0	35	133,1	25,7	1,2
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	0	15,57	250,2	81	4,73
93	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,8	0	1,6	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
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	870	30,434	27,24	126,46	754,04	0,571	17,26	23,02	0,51	118,87	413,68	134,5	53,7	

Повар: *Лох* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кол* / Конникова А.В. /



Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 8 февраля 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	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
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: *Сав* / Наранова С.В. /

Завхоз:

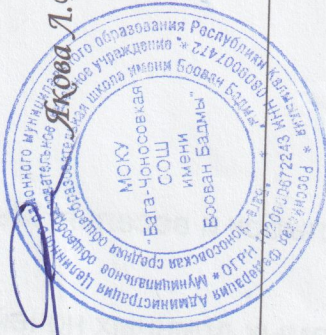
*Кос* / Конникова А.В. /



Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 8 февраля 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	ДЫ		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
																КИ
<b>ОБЕД</b>																
15	Салаг 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	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	0,4	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: *Яков*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Ка*

/Конникова А.В./



Утверждаю:

Директор школы

Дрова Л.В.



# МЕНЮ

На 9 февраля 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	ДЫ		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
33	Салаг 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	

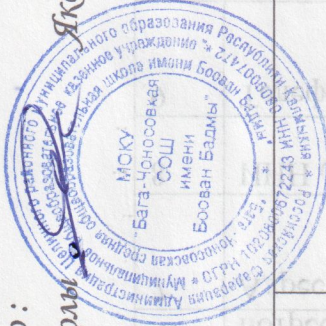
Повар: *Улар* /Наранова С.В. /  
Завхоз: *Ка* /Конникова А.В./



Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 9 февраля 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	УГЛЕВОД		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	8
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	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	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	25,84	26,12	86,56	666,92	0,31	39,93	0,15	0	0,71	258,87	302,79	122,99	48,57			

Повар: *Сар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кор* / Конникова А.В. /