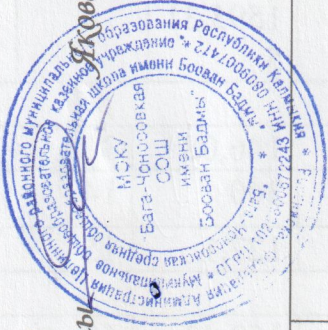


Утверждаю:

Директор школы

Ахмедов Л.В.



МЕНЮ

На 13 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 ₁	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																
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		19,68	53,32	21,6	0,87	
304	Плов из птицы	250	18,1	18	25,48	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	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: Ахмедов / Наранова С.В. /

Завхоз: Ахмедов / Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 14 февраля 2024 г

для учащихся 1-4 классов

№ ред. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			БЕЛ	ЖИР	УГЛ	ВОДЫ		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
45	Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53	
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	26,3	82	0,04	8,23	0	0,6	42,58	54,6	21	0,95	
21	Бефстроганов	100	11,95	7,99	5,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77	
668	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,5	28,5	202,5	0,06	0	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	
945	чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	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	0,11	25,55	0,98	14	43,75	
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	
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3	
	Итого за день	860	23,96	25,33	105,27	769,52	0,44	18,81	21,05	2,9	177,96	256,64	112,66	92,18	

Повар: *Шап* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кен* /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

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

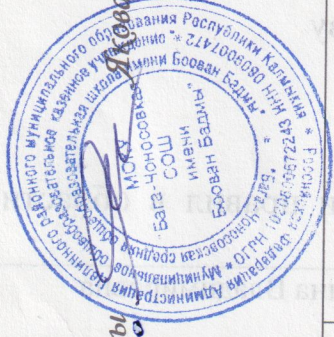
ОБЕД

45	Салат "Степной"	100	0,76	6,08	2,38	67,36	0,03	7,95	0	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,5	0,05	10,29	0	0	0,6	44,38	53,23	26,25	1,19
21	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77	
668	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,20	0,00	5,83	44,6	25,34	1,33	
945	чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	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	0,11	25,55	0,98	14	43,75	
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3	
	Итого за день	870	25,04	37,46	80,89	759,22	0,35	20,73	25,25	2,79	155,18	261,72	108,13	48,89	

Повар: *Шар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ков* / Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 15 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 ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
15	Салат из квашеной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32	
197	Рассольник Петербургский (с перловой)	200	4,68	4,09	28,3	123,5	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78	
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66	
312	Картофельное пюре	150	3,51	13,06	12,396	261,03	0	1,515	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375	
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	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	25,19	25,16	100,69	707,25	0,34	41,02	1,52	2,32	301,87	329,76	109,01	48,51	

Повар: *Шап*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* /Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 16 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																К	С
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	7,97			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	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	26,41	29,45	104,87	735,68	0,28	16,85	0	0,51	196,47	216,36	90,7	46,74			

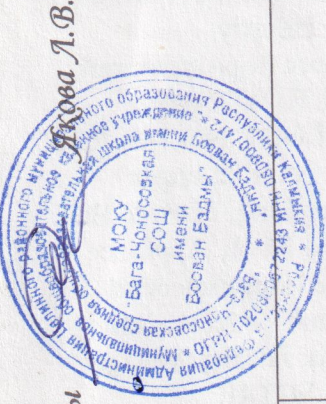
ОБЕД

Повар: *Жар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Ка* /Конникова А.В./



Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 16 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 ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	7
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
204	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,5	2,79	17	121,6	0	0,12	0,00	0	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	0	7,97	0	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	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	29,76	32,49	90,32	810,6	0,17	2,36	0	0	0,51	181,79	122,38	59,49	45,44

Повар: *Сай* / Наранова С.В. /
Завхоз: *Кос* / Конникова А.В. /