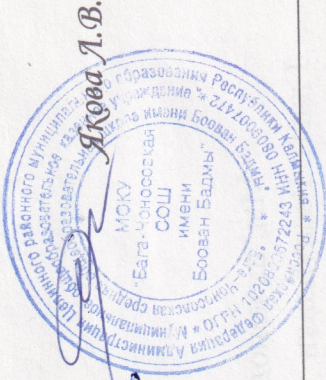


Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 19 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	
																КБЖУ
ОБЕД																
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	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	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	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	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	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	4,6	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	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	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		

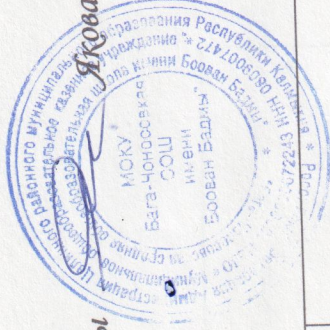
Повар: *Slap*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Kou* /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы



МЕНЮ

На 19 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

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

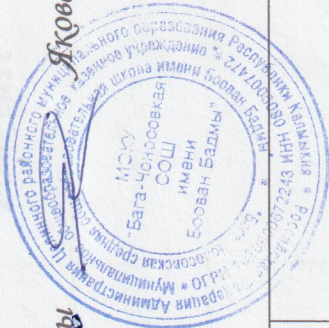
Повар: *Лар.* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /

сверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 20 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		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

17	Салат из соленых огурцов	100	1,95	6,09	18,3	67,3	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	250	8,57	7,54	32,6	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	180	4,68	18,23	7,58	348,04	0	2,02	0	227,19	146,64	22,2	0,5
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0	0,06
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	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	870	30,75	36,42	103,8	826,8	0,31	10,26	2,8	375,91	344,97	98,1	45,99

Повар: *Яков* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ков* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Л.В.



МЕНЮ

На 21 февраля 2024 г

для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			БЕЛ	ЖИР	УГЛ	ДР		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
45	Салат Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	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	25,55	0	0	0	1,118	
608	Котлета	100	11,44	11,3	12,56	183	0,08	0,12	23	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	12,98	208,5	67,5	3,95		
93	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,8	0	1,6	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	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	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	23,684	27,44	112,61	740,19	0,591	35,21	23,02	0,51	152,41	396,08	142,81	55,65	

Повар: *Лар*

/Наранова С.В. /

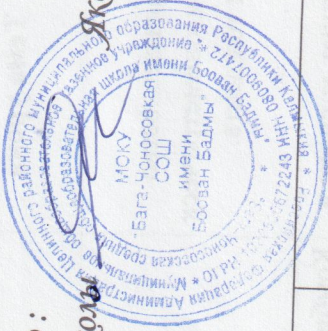
Завхоз: *Лар*

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 22 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
																КИ
ОБЕД																
15	Салат 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	44	0	0	0	2,26	
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	0	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: *Наранова С.В.* / Наранова С.В. / Завхоз: *Кен* / Конникова А.В. /

Подтверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 22 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

15	Салат из квашеной капусты	100	1,05	3,95	18,19	55,3	0,01	20,97	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	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	18,9	11,3	31	394,45	0,38	0	0	0	44	0	0	2,26
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	4,6	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	740	24,46	17,1	68,56	617,5	0,602	12,88	0	0	116,93	17,78	20,6	47,77

Повар: *Наранова С.В.* /

Завхоз: *Конникова А.В.* /