

Утверждаю:
Директор школы

Акуева Л.В.



МЕНЮ

На 26 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	
																КИ
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		

ОБЕД

Повар: *Flay*

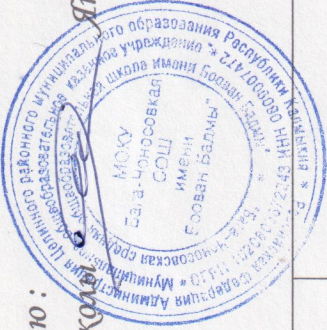
/Наранова С.В. /

Завхоз: *Kan* /Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Ярова Л.В.



МЕНЮ

На 26 февраля 2024 г

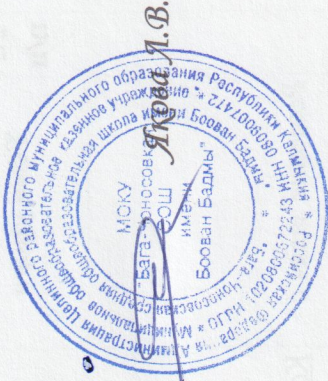
Для учащихся 5-9 классов

№ 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
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 7-й 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: *Шап* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /

Утверждаю:
 Директор школы



МЕНЮ

На 27 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 ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																КИ	Ы
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: *Slay* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Ken* /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Л.В.



МЕНЮ

На 27 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		
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
197	Рассольник Петербургский(с перловой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	71,95	25,9	0,1
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	0	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	180	4,68	18,23	7,58	348,04	0	2,02	0	0	227,19	146,64	22,2	0,5
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	870	23,38	31,85	72,68	731,25	0,33	33,03	1,52	2,32	321,16	380,81	110,74	45,75

Повар: *Лей* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кос* / Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 28 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)			
			БЖУ	ЖИР	УГЛ	ДЫ		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

ОБЕД

17	Салат из соленых огурцов	100	1,95	6,09	18,3	67,3	0,02	5,7	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	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	8,1	0	1,7	0	
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	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	25,55	0,98	14	43,75	
	Итого за день	840	25,5	26,78	97,27	683,5	0,33	13,45	50	116,14	294,41	99,38	47,55	

Повар: *Slap* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кос* /Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 28 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	43,7
	Итого за 6-й день	840	25,5	26,78	97,27	683,5	0,33	13,45	50	0,51	116,14	294,41	99,38	47,5	

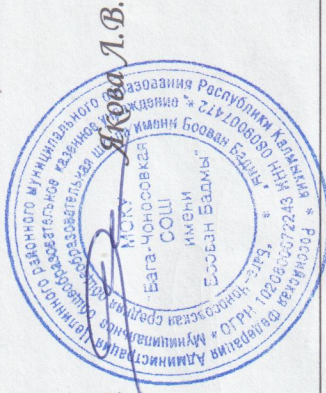
Повар: *Лар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы

МЕНЮ

На 29 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 "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: Стар / Наранова С.В. /

Завхоз: Кон / Конникова А.В. /