

Утверждаю:

Директор школы



МЕНЮ

На 1 марта 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)				
			БЖУ	ЖИР	УГЛ	ДЫ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																БЖУ	ЖИР
ОБЕД																	
45	Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	7,95	0		20,13	24,1	12,81	0,53			
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	0,04	8,23	0	0,6	42,58	54,6	21	0,95			
608	Котлета	100	11,44	11,3	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2			
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			
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			
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	26,65	26	110,05	800,5	0,41	16,94	44	1,11	284,22	371,35	143,13	49,14			

Повар:

С.В. Наранова

/Наранова С.В. /

Завхоз:

А.В. Конникова

/Конникова А.В./

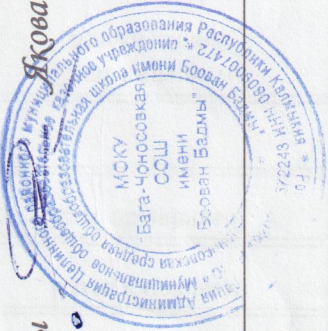
Утверждаю:
Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 1 марта 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
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	20,13	24,1	12,81	0,53
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,25	102,5		0,05	10,29	0	0,6	44,38	53,23	26,25	1,19
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183		0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
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
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	20	1,4	0,22	9,28	45,8		0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	850	27,33	29,07	103,5	790,2		0,39	19	48,2	1,11	252,99	377,41	139,6	49,3

Повар: *Stop* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Саша* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Ярова А.В.



МЕНЮ

На 4 марта 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	ЕВО		B1	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	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	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	43,75		
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2	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	50,29		

Повар: *Кочур* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кочур* / Конникова А.В. /

Утверждаю:
 Директор школы

Нова Л.В.

МЕНЮ

На 4 марта 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	Мg	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	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: *Сар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Коз* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

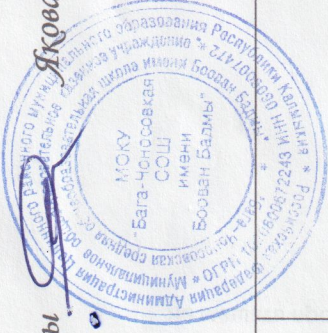
Директор школы

Ярова Л.В.

МЕНЮ

На 5 марта 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

17	Салат из соленых огурцов	60	0,98	4,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
137	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	23,71	94,85	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87	
	Плов из птицы	250	17	19,3	28,47	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	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	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	24,03	26,44	121,63	742,81	0,35	38,72	50	0,51	145,83	285,23	108,3	49,73	

Повар: *Ярова*

/Наранова С.В. /

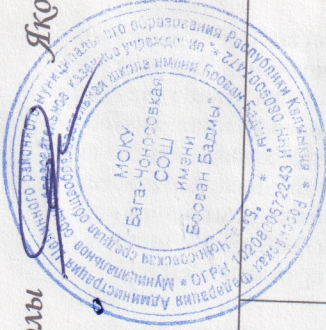
Завхоз: *Кос*

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 6 марта 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	УСЛ	ДЫ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																КИ	РЫ
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			

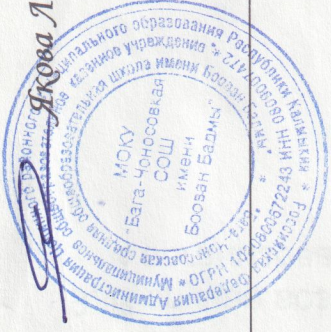
Повар: *Светлана* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Конникова* /Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 6 марта 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

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	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	258,87	302,79	122,99	48,57	

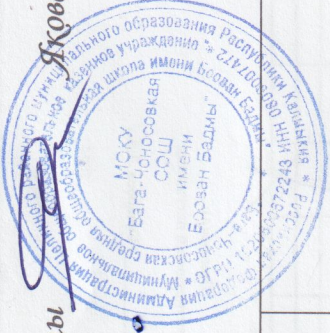
Повар: Яков / Наранова С.В. /

Завхоз: Коч / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 7 марта 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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	0	25,55	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	

Повар: /Наранова С.В. /

Завхоз: /Конникова А.В. /

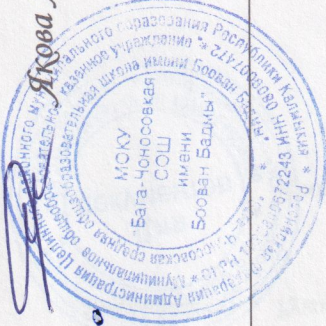
Утверждаю:
Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 7 марта 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
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: *Шар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ка* / Конникова А.В. /