

Утверждаю:

Директор школы

Артева Л.В.

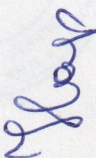


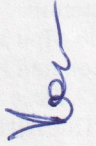
МЕНЮ

На 11 марта 2024 г

Для учащихся 1-4 классов

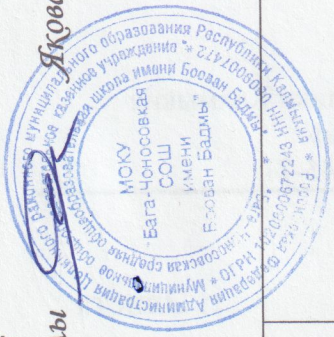
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|--------|---------------------------|-------|----|----|--|
| | | | БЕЛ | ЖИР | УГЛ | ЕВО | | ДЫ | 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 | 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:  /Наранова С.В. /

Завхоз:  /Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы

Жова Л.В.



МЕНЮ

На 12 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 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 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 | 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 | 0 | 15,57 | 250,2 | 81 | 4,73 |
| 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 | 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 | |

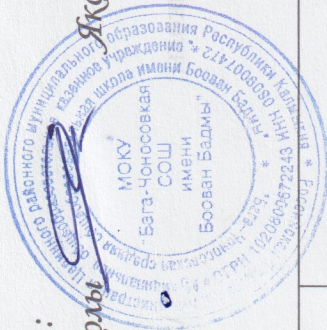
Повар: *Хорош* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ков* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 13 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 | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 42,58 | 54,6 | 21 | 0,95 | | |
| 608 | Котлета | 100 | 11,44 | 11,3 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 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 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 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 | 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 | | |
| 393 | Фрукт(Апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 | | |
| | Итого за день | 860 | 26,65 | 26 | 110,05 | 800,5 | 0,41 | 16,94 | 44 | 284,22 | 371,35 | 143,13 | 49,14 | | |

ОБЕД

Слад

Повар:

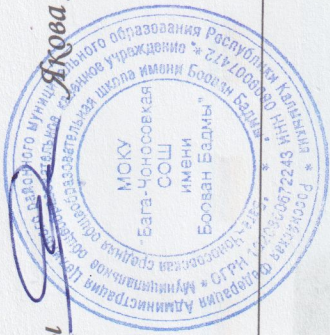
/Наранова С.В. /

Завхоз:

Ка /Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы

Ядова Л.В.



МЕНЮ

На 13 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 "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 | 12,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0 | 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 | 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 | 0 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 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 | 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: Наранова С.В. /

Завхоз: /Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 14 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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | КИ | Ы |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 6,6 | 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 | | | |

Завхоз: /Конникова А.В./

Повар: /Наранова С.В. /

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 14 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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|---|------|--------|--------|-------|-------|
| 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: *Сары* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Сары*

/Конникова А.В./