

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 8 апреля 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	ЕВО		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
ОБЕД															
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,32	5,08	17,25	75,28	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	
	Итого за день	760	23,68	27,15	102,49	712,4	0,612	33,85	0	0,51	143,73	32,61	28,5	48,09	

Повар:

Шаур

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кон /Конникова А.В./

Утверждаю:

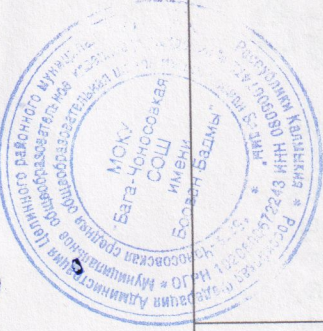
Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 8 апреля 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																
15	Салат из свежих помидор и огурцов	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	

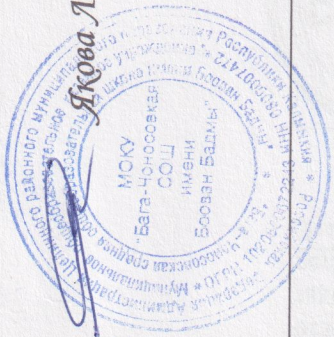
Повар: *Пав* / Наранова С.В. /

Завхоз: *kon* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 9 апреля 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
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		
204	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	25,7	82,6	0,08	6,66	0,00	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	7,97			7,19	0,35		
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			
	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		

Повар: *Slay*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Koc* /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 9 апреля 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	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	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	7,97	0	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	4,6	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	840	29,76	32,49	90,32	810,6	0,17	2,36	0	0	181,79	122,38	59,49	45,44

Повар: *Сая* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ка* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Жова Л.В.

МЕНЮ

На 10 апреля 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

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: *Шап* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кар* /Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 10 апреля 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

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	0,00	5,83	44,6	25,34	1,33
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	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	4,6	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: *Слав* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ка* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 11 апреля 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
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		
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	133,7	0,18	4,65	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	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	12,98	208,5	67,5	3,95			
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			
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	16	0	9	2,2			
	Итого за день	850	24,65	25,63	102,26	705,39	0,56	25,56	2,02	149,3	439,79	163,61	54,82			

Повар: *Step*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Ken* /Конникова А.В./

Утверждаю:

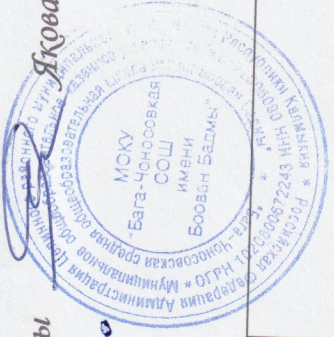
Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 11 апреля 2024 Г

Для учащихся 5-9 классов



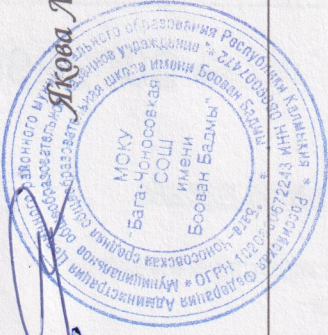
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ОБЕД																
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	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: *Hay* / Наранова С.В. /

Завхоз: *ken* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы: *Акова Л.В.*



МЕНЮ

На 12 апреля 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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		
197	Рассольник Петербургский (с перловой)	200	8,68	7,09	28,3	123,5	0,08	6,03	0	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78		
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	9,74	95,78	0,06	2,36	1,52	1,81	0	35,49	129,61	34,14	0,66		
312	Картофельное пюре	150	3,51	12,89	25,66	261,03	0	1,515	0	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375		
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	0,4	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	24,82	27,99	119,95	720,25	0,34	41,02	1,52	2,32	301,87	329,76	109,01	48,51			

ОБЕД

Лар

Повар:

/Наранова С.В. /

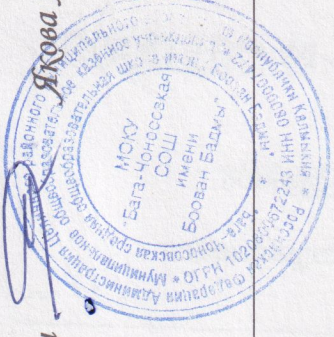
Завхоз:

Конникова А.В.

Утверждаю:

Директор школы

Адова Л.В.



МЕНЮ

На 12 апреля 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		
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	1,81	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	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	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: *Лар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ва* / Конникова А.В. /