

Утверждаю:

Директор школы.

Арова Л.В.



# МЕНЮ

## На 15 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
17	Салат из свежих огурцов	60	1,35	5,08	15,19	65,07	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			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	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
	Итого за 6-й день	760	24	27,07	111,83	711,94	0,32	28,72	50	0,51		129,83	285,23	99,3	47,53

ОБЕД

*Шар*

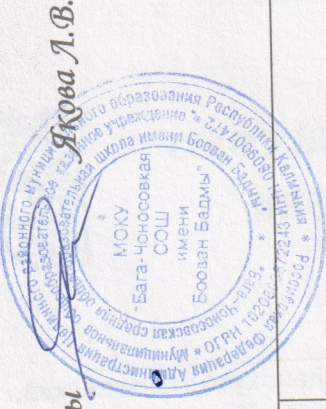
Повар:

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Кен* /Конникова А.В./

Утверждаю:  
 Директор школы



# МЕНЮ

## На 15 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 <sub>1</sub>	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 свежих 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	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	0	0	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	43,75
	Итого за день	840	25,5	26,78	97,27	683,5	0,33	13,45	50	0	0,51	116,14	294,41	99,38	47,55

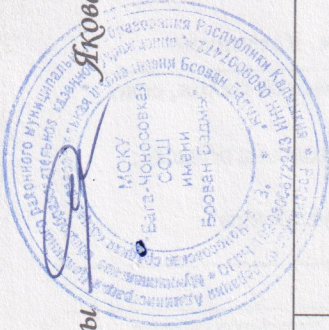
Повар: *Gay* / Наранова С.В. /

Завхоз: *ker* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 16 апреля 2024 г

Для учащихся 1-4 классов

№ п/п	рецепт по борнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				БЕЛ	ЖИР	УГЛ	ДР		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
33		Салат из помидор	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:

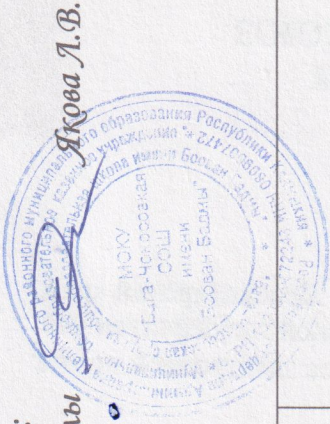
*Заур*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Келес* /Конникова А.В./

Утверждаю:  
 Директор школы



# МЕНЮ

На 16 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 <sub>1</sub>	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 помидор	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	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	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	36,8	108,2	38,7	1,92
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	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	25,84	26,12	86,56	666,92	0,31	39,93	0,15	258,87	302,79	122,99	48,57

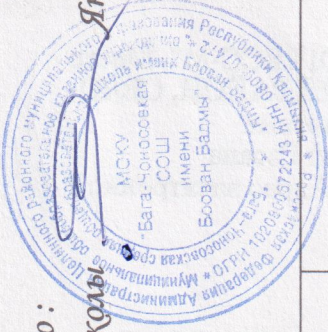
Повар: *Slav* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ka* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 17 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	ВОДЫ		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
45	Салат Винегрет овощной	60	1,84	3,7	4,61	65,34	0,03	7,95	0	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			
	Итого за день	760	24,314	27,04	102,81	706,17	0,561	25,21	23,02	0,51	136,41	396,08	133,81	53,45			

ОБЕД

*Сур*

Повар:

/Наранова С.В. /

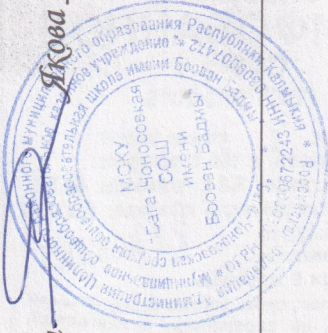
Завхоз:

*Ка*

/Конникова А.В. /

Утверждаю:  
 Директор школы

Акова Л.В.



# МЕНЮ

На 17 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 <sub>1</sub>	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	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	25,55	0	0	1,118
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81	4,73
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	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	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	118,87	413,68	134,5	53,7

Повар: *Сар/Наранова С.В.* /

Завхоз: *Кер* /

Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы Якова А.В.



# МЕНЮ

На 18 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	ВОДЫ		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																	
17	Салат из свежих огурцов	60	1,35	5,08	15,19	65,07	0,01	20,97	0	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32		
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	200	7,79	6,03	20,2	138,2	0,06	0,03	1,02			32,07	34,98	5,42	0,3		
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	9,74	95,78	0,06	2,36	1,52	1,81		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	0,11	0,14	0	0,11		25,55	0,98	14	43,75		
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	24,03	28,56	102,05	704,08	0,35	25,16	2,54	2,03		317,73	291,36	92,11	89,18		

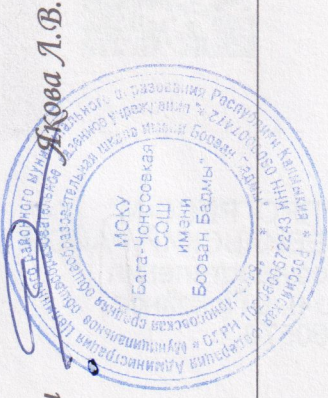
*Слав*

Повар: /Наранова С.В. /

*Кат*

Завхоз: /Конникова А.В. /

Утверждаю:  
 Директор школы



# МЕНЮ

На 18 апреля 2024 г

для учащихся 5-9 классов

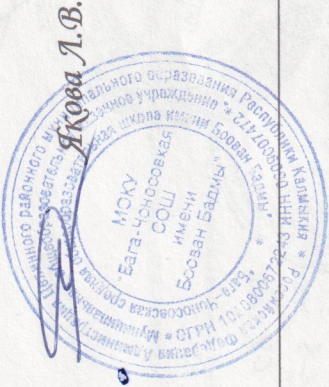
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ОБЕД																
17	Салат из свежих 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	
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	250	8,57	7,54	32,6	148,28	0,08	0,04	1,28	0	0	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	0	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	0	227,19	146,64	22,2	0,5	
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	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	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75	
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	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	1,92	375,91	344,97	98,1	45,99		

Повар: *Клар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кор* / Конникова А.В. /



Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 19 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	ДЫ		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
																КИ	Ы	Л
45	Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53				
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	26,3	82	0,04	8,23	0	0,6	42,58	54,6	21	0,95				
21	Бефстроганов	100	13,95	9,99	15,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77				
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				
945	чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02				
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75				
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	25,06	27,13	107,17	731,72	0,4	18,81	21,05	2,9	143,96	256,64	99,66	91,88				

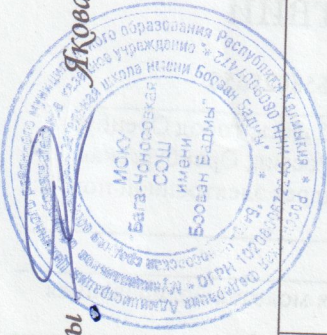
ОБЕД

Повар: *Шап* /Наранова С.В. / Завхоз: *Кон* /Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



# МЕНЮ

На 19 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 <sub>1</sub>	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	12,52	102,5	0,05	10,29	0	0,6	0,6	44,38	53,23	26,25	1,19
21	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
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
945	чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	0,11	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	870	25,04	37,46	80,89	759,22	0,35	20,73	25,25	2,79	155,18	261,72	108,13	48,89	

Повар: *Лая* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ка* / Конникова А.В. /