

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 2 мая 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

ОБЕД

17	Салат из свежих огурцов	60	1,35	5,08	15,19	65,07	0,01	20,97	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	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	0,11	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

Повар: /Наранова С.В. /

Завхоз: /Kon /

/Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы

Крова Л.В.



МЕНЮ

На 2 мая 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 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: Саф /Наранова С.В. /

Завхоз: Ков /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 3 мая 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 ₁	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	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	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	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	24	27,07	111,83	711,94	0,32	28,72	50	129,83	285,23	99,3	47,53	

Повар:

Наранова С.В. /

Завхоз: /Конникова А.В./

Утверждаю:
 Директор школы
 Якова Л.В.



МЕНЮ

На 3 мая 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

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		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	43,75
	Итого за день	840	25,5	26,78	97,27	683,5	0,33	13,45	50	0,51	116,14	294,41	99,38	47,55	

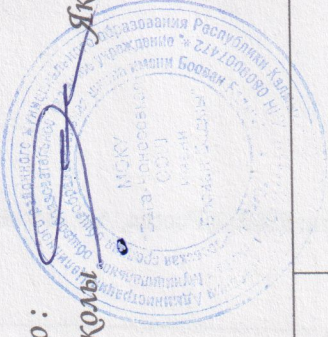
Повар: *Слав* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 6 мая 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		
																КИ	Ы
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: *Flap*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Konnikova /Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 6 мая 2024 г

для учащихся 5-9 классов

№ ред. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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	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	0,11	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	0,71	258,87	302,79	122,99	48,57

Повар:

Клар / Наранова С.В. /

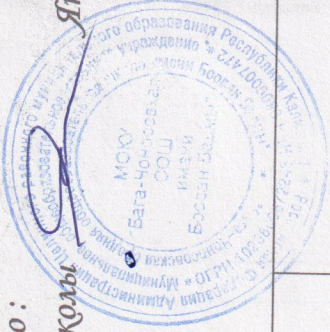
Завхоз:

Ка / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 7 мая 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	Ы
ОБЕД																	
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	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			

Повар: *Флар*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Кор*

/Конникова А.В./

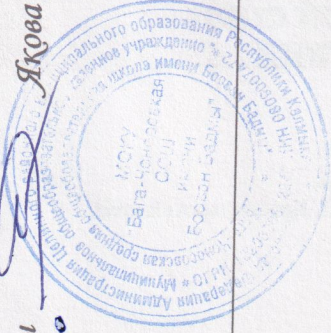
Утверждаю:
Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 7 мая 2024 г

Для учащихся 5-9 классов



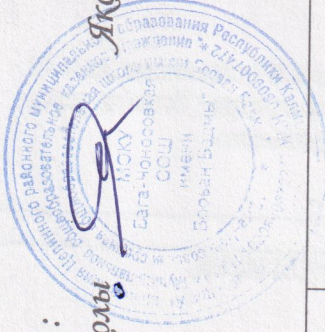
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ОБЕД																
45	Салат "Винегрет овощной"	100	1,36	6,18	8,44	94,8		0,06	10,25	0	0	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	25,55	0	0	1,118	
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183		0,08	0,12	23	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	15,57	250,2	81	4,73	
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	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	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: *Flap* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ка* / Конникова А.В. /

Утверждаю:
Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 8 мая 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	Ы
ОБЕД																	
17	Салат из свежих огурцов	60	1,35	5,08	15,19	65,07	0,01	20,97	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	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	0,11	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			

Повар: *Flay*

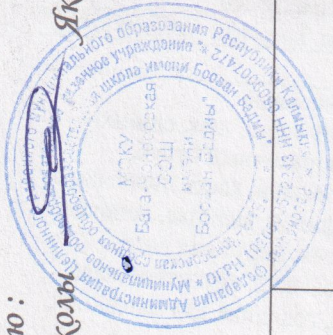
/Наранова С.В. /

Завхоз: *ko* /Конникова А.В./

Утверждено:

Директор школы

Ярова Л.В.



МЕНЮ

На 8 мая 2024 г

для учащихся 5-9 классов

№ ред. 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																
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	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	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: *Фей* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Ков* / Конникова А.В. /