

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 13 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															ВО
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 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

Повар: Наранова С.В. /

Завхоз: Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 13 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	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

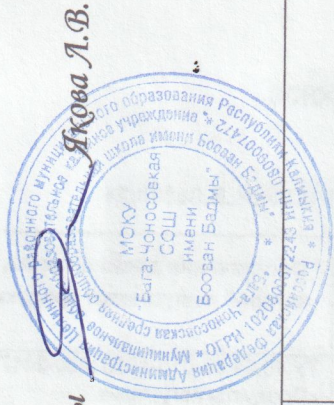
17	Салат из свежих огурцов	100	1,95	6,09	18,3	67,3	0,02	5,7	0	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
304	Плов из птицы	250	18,1	18	25,48	356,2	0,06	1,01	48	0	0	45,1	199,3	47,5	2,19
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	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	0,51	116,14	294,41	99,38	47,55	

Повар: *Наранова С.В.* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Конникова А.В.* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы



МЕНЮ

На 14 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	Ca	P	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:

Сар

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Ка /Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 14 мая 2024 г

для учащихся 5-9 классов

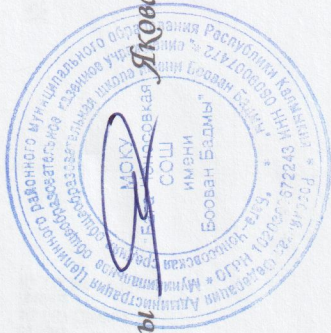
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

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	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: *Шап/Наранова С.В.* /

Завхоз: *Ка* /Конникова А.В./



Утверждаю:
Директор школы Ядова Л.В.

МЕНЮ

На 15 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																КИ	Ы

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: *Слава* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кее* /Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 16 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 (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:

Наранова С.В.

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Конникова А.В.

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 16 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	Ca	P	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	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	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	

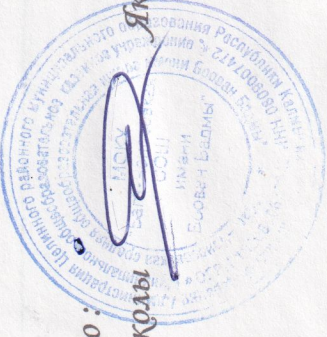
Повар:

Слав / Наранова С.В. /

Завхоз:

Кон / Конникова А.В. /

Утверждаю:  Якова Л.В.
 Директор школы



МЕНЮ

На 17 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																	
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	8,68	7,09	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	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	0,05	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			

Повар:  /Наранова С.В. /
 Завхоз:  /Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 17 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	7
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	0	1,88	0	0	0,02				
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	0	0	0	0				
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	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: *Слеу* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кен* / Конникова А.В. /