

Утверждаю:  
И.О. Директор школы



Манджиева В.В.

# МЕНЮ

На 5 февраля 2025 г

для учащихся 5-10 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	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	44,38	53,23	26,25	1,19	
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	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	5,83	44,6	25,34	1,33	
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	850	27,33	29,07	103,5	790,2	0,39	19	48,2	1,11	252,99	377,41	139,6	49,3

вар: Дорджиева Т.Б /

Завхоз: Кас / Конникова А.В. /

Утверждено:  
И.о. Директор школы

Манджуева В.В.

# МЕНЮ

На 5 февраля 2025 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)					
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	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	4,5	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			
	Итого за день	760	25,75	26,8	101,95	762,7	0,37	16,94	44	1,11			250,22	371,35	130,13	48,84			

ОБЕД

Повар: *Дорджиева Т.Б.* / Дорджиева Т.Б. /

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