



Утверждаю:
И.о. Директор школы

МЕНЮ

На 7 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)			
			БЕЛ	ЖИР	УГЛ	ДР		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
33	Салат из квашеной капусты	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8	
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	4,51	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	25,83	28,59	109,78	725,05	0,34	25,75	1,52	2,32	296,16	339,51	113,65	48,99	

ОБЕД

Повар: *Dej* / Дорджиева Т.Б /

Завхоз: *Dej* / Конникова А.В. /

Утверждаю:
М.О. Директор школы



Манджиева В.В.

МЕНЮ

На 7 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 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: Дорджиева Т.Б / Завхоз: /Конникова А.В./