

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 21 ДЕКАБРЯ 2022 Г

для учащихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход порции г.мл.	Химический состав на 1 порцию				Калорийность, ккал.	номер технологической карты
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	120	8,48	12,6	1,8	238	209
Помидоры порционно	60	0,45	0,75	2,05	20	43
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	108
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	65
Фрукт(Банан)	150	1,5	0,5	21	96	6
ВСЕГО	560	13,43	14,09	50,85	440,6	

ОБЕД

Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
Суп с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,3	16
Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	21
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	53
Кисель	200	0	0	5	59,5	648
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	108
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	110
Фрукт(Груша)	100	3,2	2,6	6,3	56	
Фрукт(Апельсин)	100	1,6	0,2	6,3	65	

ВСЕГО	950	28,59	30,18	87,38	784,86
			ПОЛДНИК		
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8
МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,2	6,3	42
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8
ВСЕГО	400	5,2	3,52	17,18	127,6
ИТОГО ЗА 2-Й ДЕНЬ	1910	47,22	47,79	155,41	1353,06

Повар: *Шер.* /Наранова С.В. / Завхоз: *ка* /Конникова А.В./

Утверждаю :

Директор школы

Л.В. Жува Л.В.

МЕНЮ

На 21 ДЕКАБРЯ 2022 г

для учащихся 5-11 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	31,09	24,58	12,54	0
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,0
21	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,7
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,7
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48		0	0,0
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
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,7
	Итого за день	870	31,12	33,51	113,02	756,4	0,68	17,8	0,07	2,59	138,78	518,55	166,17	53,5

Повар: *С.В.*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *К.В.*

/Конникова А.В./