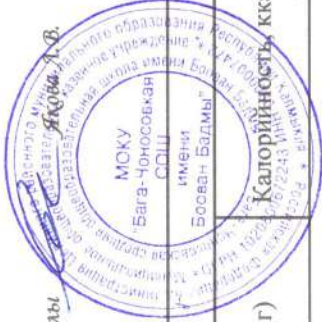


Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ
На 29 ДЕКАБРЯ 2022 г
для учащихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход порции г.мл.	Химический состав на 1 порцию				Углеводы (г)	Калорийность, ккал.	номер технологической карты
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность, ккал.			
ЗАВТРАК								
Суп молочный с ЯЧНЕВОЙ крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2	94		
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	6		
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41		
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	108		
Какао с молоком	200	3,52	3,41	14,36	145,2	67		
Фрукт(Банан)	150	1,5	0,5	21	96	6		
ВСЕГО	630	18,13	22,03	64,18	570			
ОБЕД								
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	55		
Суп картофельный с клецками и мясом	200	3,384	4,47	22,483	138,51	42		
Рагу из говядины	250	14,6	18,3	26,7	375	47		
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	65		
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(Апельсин)	100	0,6	0,2	6,3	42			
Фрукт(Груша)	100	0,6	0,2	6,3	42			
ВСЕГО	950	23,144	27,24	98,793	770,29			
ПОЛДНИК								
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8	110		
МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,2	6,3	42	42		
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8			
ВСЕГО	400	5,2	3,52	17,18	86,2			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1980	46,474	52,79	180,153	1426,49			

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

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

Утверждаю:

Директор школы

Аюва Л.В.



МЕНЮ

На 29 ДЕКАБРЯ 2022 Г

для учащихся 5-11 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	ДРЫ		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	0,46	3,65	1,43	40,38	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
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
54	Рагу из говядины	250	12,56	11,72	15,2	216,52	0,07	11,33	0,15	0,2	36,8	108,2	38,7	1,92
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	840	19,704	20,26	65,693	519,79	0,351	30,2	0,15	0,71	108,35	142,92	67,36	47,58

Повар: *Нар.* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон.* /Конникова А.В./