

Утверждаю:
Директор школы

МЕНЮ

На 31 января 2023 г

Для учащихся 1-4 классов



Аюова Л.В.

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

17	Салат из соленых огурцов	60	0,85	3,05	15,19	51,54	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	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	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	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75	
393	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2	
	Итого за день	850	23,7	25,44	116,95	723,19	0,35	38,72	50	0,51	145,83	285,23	108,3	49,73	

Завхоз: *Kovl* /Конникова А.В./

Завхоз:

/Наранова С.В. /

Повар:

Шар

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 31 января 2023 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

ОБЕД

17	Салат из соленых огурцов	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,01	3,33	0	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	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			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	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	24,01	24,34	80,4	656,58	0,32	11,08	50	0,51		117	287,34	99,46	47,58

Повар: *Маш*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Love

/Конникова А.В./