

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 1 ДЕКАБРЯ 2022 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	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															3	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ОБЕД																	
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,			
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,91	8,79	143,9	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,6			
54	Рагу из птицы	250	12,56	11,72	23,95	216,52	0,07	11,33	0,15	0,2	36,8	108,2	38,7	1,9			
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	117,5	104,6	28,9	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			
394	Фрукт(Банан)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0	0	0	8	0	42	0,			
	ПОЛДНИК																
	йогурт	100	3,5	3,1	5,6	40,6	0,04	0	0	0	34	0	13	0,			
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,			
	Итого за день	1050	30,62	29,5	117,04	824,86	0,41	32,44	0,15	0,71	316,2	293,26	186,54	49,6			

Уклад

Кол

Повар:

/Наранова С.В. /

Завхоз:

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Жова Л.В.



МЕНЮ

На 1 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	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
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,75	4,89	18,42	121,3	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0
54	Рагу из птицы	250	12,56	11,72	15,2	216,52	0,07	11,33	0,15	0,2	36,8	108,2	38,7	1,5
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	117,5	104,6	28,9	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	840	25,84	26,12	86,56	666,92	0,31	39,93	0,15	0,71	258,87	302,79	122,99	48,5

Повар:

Н. С. В.

/Наранова С.В. /

Завхоз:

К. В.

/Конникова А.В./