

Утверждаю:  
Директор школы



## МЕНЮ

На 24 января 2023 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			
															4	5	6
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	0	21,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	133,7	0,18	4,65	0	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
246	ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	16,1	182,25	0	5,07	0	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	0,18	0	0,02	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95
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	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	
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	0	16	0	9	2,2
	Итого за день	850	24,65	25,63	102,26	705,39	0,56	25,56	2,02	0,51	149,3	439,79	163,61	54,82	

*Лар*

*Кос*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

/Конникова А.В./

Повар:



Утверждаю:  
 Директор школы



## МЕНЮ

На 24 января 2023 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	0	31,09	24,58	12,54	0,8	
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03	
246	ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0	5,07	0	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	0	15,57	250,2	81	4,73	
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	0	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	0	25,55	0,98	14	43,7	
	Итого за день	870	31,72	31,51	111,48	737,63	0,63	20,52	2,02	0,51	153,51	498,93	175,17	53,8		

*Нар*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

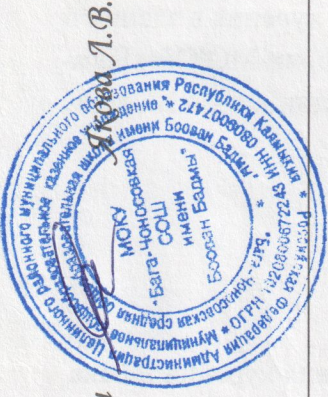
*Кер*

/Конникова А.В./

Повар:



Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 25 января 2023 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		B <sub>1</sub>	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

45	Салаг (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	0,04	8,23	0	0,6	42,58	54,6	21	0,95
608	Котлета	100	11,44	11,3	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
668	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,5	28,5	202,5	0,06	0	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9
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(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	850	26,45	26	105,37	780,88	0,41	16,94	44	1,11	284,22	371,35	143,13	49,14

Повар: *Нар.* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кар*

/Конникова А.В./





Утверждаю:  
 Директор школы

## МЕНЮ

На 25 января 2023 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 <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
45	Салат "Степной"	100	0,76	6,08	2,38	67,36	0,03	7,95	0	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,25	102,5	0,05	10,29	0	0,6	44,38	53,23	26,25	1,19		
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2		
668	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,20	0,00	5,83	44,6	25,34	1,33		
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9		
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	43,7		
	Итого за день	850	27,33	29,07	103,5	790,2	0,39	19	48,2	1,11	252,99	377,41	139,6	49,3		

*Нар*

/Наранова С.В. /

*Кон*

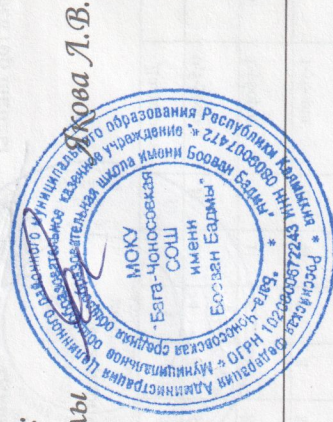
/Конникова А.В./

Завхоз:

Повар:



Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 26 января 2023 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		B1	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 белокочанной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
53	Свекольник	200	2,26	7,35	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	0	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	16,6	14,3	43	394,45	0,38	0	0	0	0	44	0	0	2,26
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	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	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(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за день	850	23,91	25,32	103,85	706,84	0,652	33,85	0	0,51	177,73	32,61	41,5	48,39	

*Handwritten signature*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

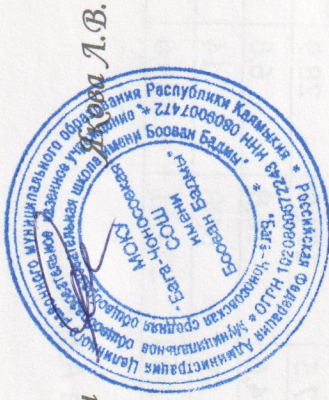
*Handwritten signature*

/Конникова А.В./

Повар:



Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 26 января 2023 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

## ОБЕД

81	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5	7,8	85,66	0,02	25	0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
53	Свекольник	250	2,26	5,38	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	0	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	18,9	11,3	31	394,45	0,38	0	0	0	0	44	0	0	2,26
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	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	0	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	0	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за день	740	24,46	17,1	68,56	617,5	0,602	12,88	0	0,51	0	116,93	17,78	20,6	47,77

*Сур*

/Наранова С.В. /

*Кон*

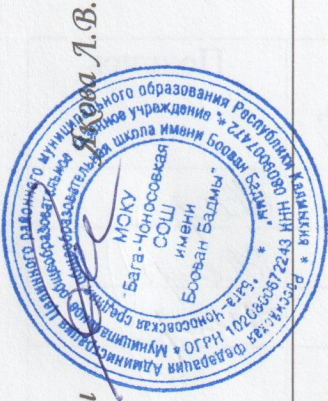
Завхоз:

/Конникова А.В./

Повар:



Утверждаю:  
Директор школы



# МЕНЮ

На 27 января 2023 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	УГЛЕВОД		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

27	Салат из квашеной капусты	60	0,46	3,65	11,43	52,39	0,01	3,33	0	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	200	7,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02			32,07	34,98	5,42	0,3
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	9,74	82,78	0,06	2,36	1,52		1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	150	3,51	12,89	15,66	261,03	0	1,515	0		0	170,39	109,98	16,65	0,375
648	Кисель из концентратов	200	0	0	22,3	76	0	0	0		0	0,48	0	0	0,06
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0		0,11	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0		0	34	0	13	0,3
403	Фрукт ( банан)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0		0	16	0	9	2,2
	Итого за день	850	23,34	27,53	102,93	739,62	0,31	17,38	2,54		1,92	327,95	292,49	100,27	48,02

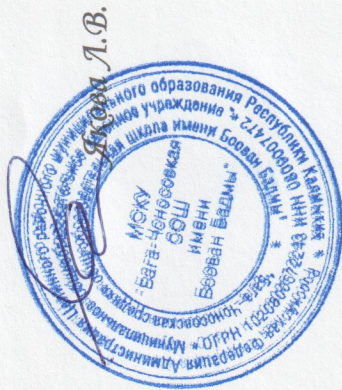
Повар: Наранова С.В. /

Завхоз:

Конникова А.В. /



Утверждаю:  
Директор школы



## МЕНЮ

На 27 января 2023 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 <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
17	Салат из квашеной капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	250	8,57	7,54	32,6	148,28	0,08	0,04	1,28	0	0	40,09	43,73	6,78	0,38	
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	0	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	0	227,19	146,64	22,2	0,5	
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	0	25,55	0,98	14	43,7	
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	0	34	0	13	0,3	
	Итого за день	870	29,56	36,42	87,88	826,8	0,31	10,26	2,8	1,92	2,8	375,91	344,97	98,1	45,9	

Повар:

*С.В. Наранова*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Л.В. Конникова*

/Конникова А.В./