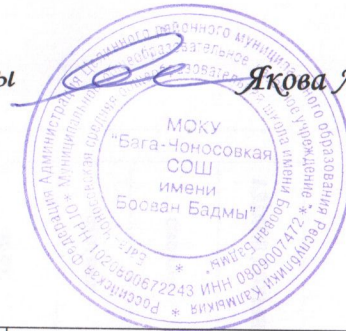


Утверждаю :
Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 18 октября 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		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

45	Салат Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
42	Суп картофельный с клецками и мясом	200	3,384	4,47	22,483	138,51	0,111	15,4	0	0	25,55	0	0	1,118
608	Котлета	100	11,44	11,3	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
93	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,8	0	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
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
403	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	23,484	24,44	107,93	720,57	0,591	35,21	23,02	0,51	152,41	396,08	142,81	55,65

Повар:

С.В. Наранова

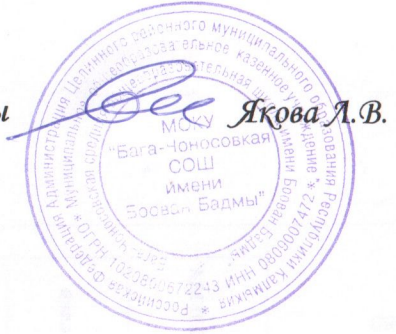
/Наранова С.В. /

Завхоз:

А.В. Конникова

/Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 18 октября 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

45	Салат "Винегрет овощной"	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	2075	0,85
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
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
93	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,8	0	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
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	870	30,434	27,24	126,46	754,04	0,571	17,26	23,02	0,51	118,87	413,68	134,5	53,7

Повар:

Наранова

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Конникова

/Конникова А.В./