

Утверждаю:

Директор школы



## МЕНЮ

На 11 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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ОБЕД

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,
Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	23,71	94,85	0,09	6,6	0	0	0,4	19,68	53,32	21,6	0,
Плов из птицы	250	17	19,3	28,47	356,2	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,	2,	
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	8,1	0	1,7			
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	4,6	16,8	6,6			
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,	
Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	34	0	13			
<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>24,2</b>	<b>25,24</b>	<b>115,25</b>	<b>716,59</b>	<b>0,36</b>	<b>28,72</b>	<b>50</b>	<b>0,51</b>	<b>163,83</b>	<b>285,23</b>	<b>112,3</b>	<b>47,</b>	

Повар:

*Нар*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Кон*

/Конникова А.В./



Утверждаю

Директор школы

Конашова Л.В.

## МЕНЮ

На 11 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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
17	Салат из соленых огурцов	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,01	3,33	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	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	24,0 1	24,34	80,4	656,58	0,32	11,08	50	0,51	117	287,34	99,46	47,58		

Повар:

*Наранова*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Конникова*

/Конникова А.В. /