



Утверждаю:  
 Директор школы

## МЕНЮ

На 12 сентября 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 | В <sub>1</sub> |                                | С             | А  | Е     | Ca    | P      | Mg                        | Fe    |   |   |   |
|                    |                                |                 |                      |       |          |                |                                |               |    |       |       |        |                           |       | 4 | 5 | 6 |
| 1                  | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6        | 7              | 8                              | 9             | 10 | 11    | 12    | 13     | 14                        | 15    |   |   |   |
| ОБЕД               |                                |                 |                      |       |          |                |                                |               |    |       |       |        |                           |       |   |   |   |
| 17                 | Салат из свежих огурцов        | 60              | 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    | 200             | 2,15                 | 2,27  | 23,71    | 94,85          | 0,09                           | 6,6           | 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  | 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             | 23,81                | 25,84 | 101,49   | 705,43         | 0,36                           | 11,08         | 50 | 0,51  | 151   | 287,34 | 112,46                    | 47,88 |   |   |   |

Повар:  /Наранова С.В. /

Завхоз: 

/Конникова А.В./