

Утверждаю:  
 Директор школы \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Кова Л.В.



## МЕНЮ

На 19 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

### ОБЕД

Салат из белокачанной 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
Рассольник Петербургский(с перловой )	200	4,68	4,09	28,3	123,5	0,08	6,03	0	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
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
Картофельное пюре	150	3,51	13,06	5,685	261,03	0	1,515	0	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375
Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0,48		0	0,06
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
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
Фрукт(Банан )	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60
Итого за день	850	26,09	25,26	115,5	793,75	0,35	31,02	1,52	2,32	2,32	292,47	329,76	142,01	46,95

*Увар*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Кан*

/Конникова А.В./

Повар:

Утверждаю:

Директор школы

Корова Л.В.



## МЕНЮ

На 19 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																	
15	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32	
197	Рассольник Петербургский (с перловой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,1	
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	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	0	227,19	146,64	22,2	0,5	
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	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	0	0	25,55	0,98	14	43,7	
	Итого за день	870	23,18	30,95	84,68	783,51	0,33	33,03	1,52	2,32	319,76	380,81	110,74	45,7			

Повар:

*Наранова*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

*Конникова*

/Конникова А.В./