

Утверждаю:
 Директор школы *Л.В. Жева* Л.В.

МЕНЮ

НА 20 ДЕКАБРЯ 2022 г ДЛЯ
 УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Наименование блюда	Выход порции г.мл.	Химический состав на 1 порцию				номер технологической карты
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность, ккал.	
1-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой пшеном	200	5,8	5,48	18,57	112,3	94
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
Сыр порционнo	15	3,48	4,43	0	54,6	2
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	42
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66
Фрукт(Банан)	150	1,5	0,5	21	96	6
ВСЕГО	605	14,98	20,45	68,07	482,5	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	55
Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	170
Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,8	3,96	3,04	126,3	151
Пюре картофельное	150	6,15	9,56	28,6	156,8	62
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
Хлеб пшеничный	20	0,04	0,2	12,3	58,6	108
Хлеб ржаной	20	0,04	0,36	11,88	57,68	110
Фрукт(Апельсин)	100	1,6	0,2	6,3	65	
Фрукт(Груша)	100	3,2	2,6	6,3	56	
ВСЕГО	950	24,12	26,56	107,03	773,58	
ПОЛДНИК						
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8	110
Фрукт (Яблоко)	100	0,6	0,2	6,3	42	42
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8	
ВСЕГО	400	5,2	3,52	17,18	127,6	
ИТОГО ЗА 1-Й ДЕНЬ	1955	44,3	50,53	192,28	1383,68	

Повар: *Флеп* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* /Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы

Якова Л.В.

МЕНЮ

На 20 ДЕКАБРЯ 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ОБЕД

17	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ ячневой крупой	250	8,57	7,54	32,6	148,28	0,08	0,04	1,28	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	35,49	129,61	34,14	0,60
312	Картофельное пюре	180	4,68	18,23	7,58	348,04	0	2,02	0	0	227,19	146,64	22,2	0,5
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	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,7
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,2
	Итого за день	870	29,56	36,42	86,08	822,6	0,31	10,26	4,8	1,92	383,53	344,97	99,8	45,9

Повар: 

/Наранова С.В. /



/Конникова А.В./

Завхоз: