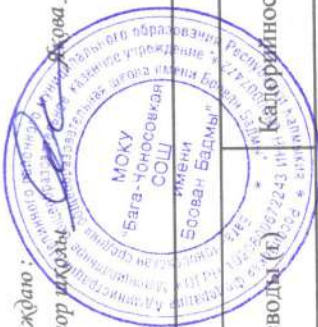


Утверждено:
 Директор школы *С.А. Жева Л.В.*



МЕНЮ
 На 23 ДЕКАБРЯ 2022г
 для учащихся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход порции г. мл.	Химический состав на 1 порцию				Углеводы (г)	Калорийность, ккал.	НОМЕР технологической карты
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность, ккал.			

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой рисом	200	4,82	1,02	16,83	116,32	183
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	108
РЯЖЕНКА	200	3,52	3,41	14,36	86,3	67
Фрукт(Банан)	150	1,5	0,5	21	96	6
ВСЕГО	605	16,12	17,8	64,29	486,82	

ОБЕД

Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	45
Свекольник	200	2,53	2,37	15,93	124	94
Котлета	90	11,44	11,3	12,56	183	608
Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,5	28,5	202,5	55
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	65
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	108
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	110
Фрукт(Груша)	100	0,6	0,2	6,3	42	
Фрукт(Апельсин)	100	1,6	0,2	6,3	65	
ВСЕГО	940	25,23	21,64	106,6	789,28	

ПОЛДНИК

Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8	110
---------	-----	-----	------	------	------	-----

МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,2	6,3	42
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8
ВСЕГО	400	5,2	3,52	17,18	127,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1945	46,55	42,96	188,07	1403,7

Повар: *Кур*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кес

/Конникова А.В./

Утверждаю:
Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 23 ДЕКАБРЯ 2022 Г
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

№ ред. 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	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

ОБЕД

45	Салат "Степной"	100	0,76	6,08	2,38	67,36	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
53	Свекольник	250	2,26	5,38	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	40,9	0	0	1,3
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,1
668	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,20	0,00	5,83	44,6	25,34	1,3
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	0	0	0,0
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	43,7
	Итого за день	850	23,98	26,54	84,23	675,55	0,402	20,95	48,2	0,51	133,89	219,58	84,45	48,5

Повар: *Слав*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Кел*

/Конникова А.В./