



Утверждено:
Директор школы
Давыд Д.В.

МЕНЮ
На 27 ДЕКАБРЯ 2022 г
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								
Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	43		
Макароны, с сыром	180	9,4	10,5	34,8	320	203		
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	108		
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	68		
Фрукт(Банан)	150	1,5	0,5	21	96	6		
ВСЕГО	620	17,4	16,7	97,35	617,14			
ОБЕД								
Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	45		
Суп КУРИНЫЙ	200	1,41	1,74	12,62	66,09	82		
Плов из ГОВЯДИНЫ	250	13,1	14	11,47	356,2	304		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	62		
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(Апельсин)	100	0,6	0,2	6,3	42			
Фрукт(Груша)	100	0,6	0,2	6,3	42			
ВСЕГО	950	19,51	20,21	84,46	745,27			
ПОЛДНИК								
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8	110		
МАНДАРИНЫ	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 ДЕНЬ	1970	42,11	40,43	198,99	1490,01			

Повар: /Наранова С В /
Завхоз: /Колышова А В /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 27 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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
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
137	Суп с Куриный	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 говядины	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	24,31	26,77	81,35	683,56	0,34	15,7	50	0,51	123,16	294,5	104,21	47,74

Повар: *Сар.*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Кее

/Конникова А.В./