

Утверждаю:
Директор школы



МЕНЮ

На 9 марта 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	УГЛЕВОД		B1	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

27	Салат из квашеной капусты	60	0,46	3,65	11,43	52,39	0,01	3,33	0	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
204	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	25,7	82,6	0,08	6,66	0,00	0	0	20,72	69,88	21,2	0,81
436	Жаркое по -домашнему	250	16,3	20,1	20,3	339	0,01	1,6	0	0	0	7,97	7,19	0,35	0,9
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	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	0,11	25,55	0,98	14	43,75
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	0	16	0	9	2,2
	Итого за 5-й день	850	26,26	29,8	111,81	753,59	0,29	22,23	0	0	0,51	206,31	209,2	94,95	48,78

Повар: *Чар* /Наранова С.В. /

Завхоз: *Кос* /Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Л.В.



МЕНЮ

На 9 марта 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 ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		

ОБЕД

17	Салат из квашеной капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
204	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,5	2,79	17	121,6	0	0,12	0,00	0	0	26,17	0	2,8	0,04
436	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	359	0,01	1,6	0	0	0	7,97	0	7,19	0,35
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9
108	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
110	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
	Итого за день	740	28,4	26,31	81,88	715,8	0,17	2,36	0	0,51	0	181,79	122,38	59,49	45,44

Лар

Повар: /Наранова С.В. /

Кер

Завхоз: /Конникова А.В./