

Утверждено:

Директор школы

Ахмед Л.В.



МЕНЮ

На 26 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								
Суп молочный с крупой пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	94		
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41		
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	108		
Какао с молоком	200	3,52	3,41	14,36	145,2	67		
Фрукт(Банан)	150	1,5	0,5	21	96	6		
ВСЕГО	590	13,62	17,83	66,03	521,6			
ОБЕД								
Огурцы свежие порционно	60	0,46	1,12	1,43	40,38	110,17		
Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	204		
Гуляш из отварного мяса	100	16,21	14,91	2,97	208,15	437		
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	53		
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(Апельсин)	100	0,6	0,2	6,3	42			
Фрукт(Груша)	100	0,6	0,2	6,3	42			
ВСЕГО	950	26,52	23,03	84,68	660,03			
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 5-Й ДЕНЬ	1940	45,34	44,38	167,89	1309,23			

Повар: Наранова С.В. / Наранова С.В. /

Завхоз: / Конникова А.В. /

Утверждено: / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 26 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	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

ОБЕД

17	Огурцы свежие порционно	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
204	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,5	2,79	17	121,6	0	0,12	0,00	0	26,17	0	2,8	0,0
246	ГУЛЯШ говяжий подливом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,7
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,7
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	0,7
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	870	27,76	26,58	92,02	619,14	0,39	8,66	0,02	0,51	118,26	404,11	136,49	51,4

Лар

Повар:

/Наранова С.В. /

Кар

Завхоз:

/Конникова А.В./