

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 15 ноября 2023 г

для учащихся 5-9 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 0 | 31,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,75 | 4,89 | 18,42 | 121,3 | 0,06 | 18,46 | 0 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 54 | Рагу из птицы | 250 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 216,52 | 0,07 | 11,33 | 0,15 | 0,2 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 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 | 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 | 25,84 | 26,12 | 86,56 | 666,92 | 0,31 | 39,93 | 0,15 | 0,71 | 258,87 | 302,79 | 122,99 | 48,57 |

Повар: *Слав* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кон* / Конникова А.В. /

Утверждаю:

Директор школы Якова Л.В.



МЕНЮ

На 15 ноября 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) | | | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|----------------|------|------|------|-------|---------------------------|--------|-------|----|---|
| | | | БЕЛ | ЖИР | УГЛ | ДЫ | | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | КН | Ы |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 0 | 0 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 | | |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4,2 | 6,91 | 8,79 | 143,9 | 0,05 | 14,77 | 0 | 0 | 0 | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,64 | | |
| 54 | Рагу из птицы | 250 | 12,56 | 13,72 | 36,95 | 256,3 | 0,07 | 11,33 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 | | |
| 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 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 | | |
| 110 | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,22 | 13,96 | 65,42 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 | | |
| | Итого за 7-й день | 760 | 24,92 | 27,7 | 100,02 | 711,36 | 0,29 | 32,44 | 0,15 | 0,71 | 0,71 | 240,2 | 293,26 | 118,54 | 48,41 | | |

Повар: Яку

/Наранова С.В. /

Завхоз: Кар

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы Якова Л.В.



МЕНЮ

На 16 ноября 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) | | | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|-------|----|----|--|
| | | | БЕЛ | ЖИР | УГЛ | ЭВО | | ДР | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,98 | 4,05 | 15,19 | 51,54 | 0,01 | 20,97 | 0 | 0 | 26,8 | 14,83 | 7,9 | 0,32 | | | |
| 208 | Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой | 200 | 7,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | 32,07 | 34,98 | 5,42 | 0,3 | | | | |
| 11 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 7,88 | 4,14 | 9,74 | 82,78 | 0,06 | 2,36 | 1,52 | 1,81 | 35,49 | 129,61 | 34,14 | 0,66 | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,51 | 12,89 | 15,66 | 261,03 | 0 | 1,515 | 0 | 0 | 170,39 | 109,98 | 16,65 | 0,375 | | | |
| 648 | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 22,3 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 | | | |
| 110 | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,22 | 13,96 | 65,42 | 0,11 | 0,14 | 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 | 16 | 0 | 9 | 2,2 | | | |
| | Итого за день | 860 | 24,06 | 27,93 | 111,37 | 758,39 | 0,38 | 35,16 | 2,54 | 2,03 | 332,33 | 291,36 | 101,11 | 91,42 | | | |

Повар: *Лар*

/Наранова С.В. /

Завхоз: *Кан*

/Конникова А.В./

Утверждаю:
 Директор школы



МЕНЮ

На 16 ноября 2023 г

Для учащихся 5-9 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| 17 | Салат из соленых огурцов | 100 | 1,95 | 6,09 | 18,3 | 67,3 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 208 | Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой | 250 | 8,57 | 7,54 | 32,6 | 148,28 | 0,08 | 0,04 | 1,28 | 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 | 129,61 | 34,14 | 0,66 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 4,68 | 18,23 | 7,58 | 348,04 | 0 | 2,02 | 0 | 227,19 | 146,64 | 22,2 | 0,5 |
| 648 | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,11 | 0,14 | 0 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,04 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 |
| | Итого за день | 870 | 30,75 | 36,42 | 103,8 | 826,8 | 0,31 | 10,26 | 2,8 | 375,91 | 344,97 | 98,1 | 45,99 |

Повар: *Лар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кер* / Конникова А.В. /

Утверждаю :

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 17 ноября 2023 г

для учащихся 1-4 классов

| № ред. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|----------------|-------|------|--------|--------|---------------------------|-------|-------|----|
| | | | БЕЛ | ЖИР | УГЛ | ДБ | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | КИ |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 | |
| 42 | Суп картофельный с клецками и мясом | 200 | 3,384 | 4,47 | 22,483 | 138,51 | 0,111 | 15,4 | 0 | 0 | 25,55 | 0 | 0 | 0 | 1,118 | |
| 608 | Котлета | 100 | 11,44 | 11,3 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 | | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,15 | 6,95 | 18,5 | 112,5 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 | | |
| 93 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 18,4 | 82,8 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 | | |
| 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 | 30 | 1,6 | 0,22 | 13,96 | 65,42 | 0,11 | 0,14 | 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 | 16 | 0 | 9 | 2,2 | | |
| | Итого за день | 860 | 23,684 | 27,44 | 112,61 | 740,19 | 0,591 | 35,21 | 23,02 | 0,51 | 152,41 | 396,08 | 142,81 | 55,65 | | |

Повар: *Сар*

/Наранова С.В. /

Завхоз:

Ка

/Конникова А.В./

Утверждаю:

Директор школы

Якова Л.В.



МЕНЮ

На 17 ноября 2023 г.

для учащихся 5-9 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

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 45 | Салат "Винегрет овощной" | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,25 | 0 | 23,2 | 44,97 | 2075 | 0,85 |
| 42 | Суп картофельный с клецками и мясом | 250 | 3,384 | 4,47 | 22,483 | 138,51 | 0,111 | 15,4 | 0 | 25,55 | 0 | 0 | 1,118 |
| 608 | Котлета | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 150,53 | 0,22 | 0 | 0,02 | 15,57 | 250,2 | 81 | 4,73 |
| 93 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 18,4 | 82,8 | 0 | 1,6 | 0 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 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 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за 8-й день | 870 | 30,434 | 27,24 | 126,46 | 754,04 | 0,571 | 17,26 | 23,02 | 118,87 | 413,68 | 134,5 | 53,7 |

Повар: *Сар* / Наранова С.В. /

Завхоз: *Кор* / Конникова А.В. /