

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:


Возрастная категория: с 6 до 10 лет

МЕНЮ на 3 октября

Утверждаю директор школы:  Р.Н. Крахмалева



№ рец	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-2к-2020														
54-16к-2020	каша молочная с маслом рисовая	16,59	200	7,20	10,70	43,90	300,70	0,08	0,52	0,064	119,98	1324,66	27,25	1,18
53-19з-2020	масло сливочное порциями	7,22	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
54-3гн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	3,38	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,004	6,94	8,52	4,56	0,70
пром.	яблоко	13,00	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	1,17	20	1,32	0,24	7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	5,33	30,70	9,30	1,30
пром.	хлеб пшеничный	1,91	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>итого за завтрак</b>			<b>12,02</b>	<b>19,64</b>	<b>80,92</b>	<b>547,80</b>	<b>0,21</b>	<b>39,68</b>	<b>0,133</b>	<b>174,45</b>	<b>204,58</b>	<b>56,31</b>	<b>3,53</b>
<b>ОБЕД</b>														
54-11с-2020	суп картофельный крестьянский с крупой (крупа рис)	14,48	200	1,80	5,00	10,80	95,50	0,04	6,42	0,134	25,55	40,39	15,32	0,50
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	33,86	240	26,32	27,50	15,95	416,35	0,09	34,43	0,138	1,04	277,56	56,35	4,17
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	5,98	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	1,46	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00
пром.	хлеб пшеничный	2,86	45	3,45	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50
	<b>итого за обед</b>			<b>33,72</b>	<b>33,17</b>	<b>78,57</b>	<b>747,20</b>	<b>0,22</b>	<b>40,87</b>	<b>0,274</b>	<b>103,02</b>	<b>390,45</b>	<b>92,54</b>	<b>6,17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>45,74</b>	<b>52,81</b>	<b>159,49</b>	<b>1295,00</b>	<b>0,43</b>	<b>80,55</b>	<b>0,407</b>	<b>277,47</b>	<b>595,03</b>	<b>148,85</b>	<b>9,70</b>

Утверждаю директор школы  Р.Н. Крахмалева



ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

МЕНЮ: НА 3 октября 2022 года

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>цена</b>												
54-16к-2020	каша молочная с маслом рисовая	16,83	250	9,00	13,30	54,90	375,88	0,10	0,65	0,080	149,97	168,32	34,06	1,48
53-19з-2020	масло сливочное порциями	7,22	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
54-3гн-2020	чай черный байховый с лимоном	3,38	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,004	6,94	8,52	4,56	0,70
пром.	яблоко	13,00	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	2,33	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб пшеничный	3,82	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>итого за завтрак</b>			<b>14,92</b>	<b>22,37</b>	<b>98,83</b>	<b>656,14</b>	<b>0,25</b>	<b>39,81</b>	<b>0,149</b>	<b>207,78</b>	<b>204,58</b>	<b>66,89</b>	<b>3,53</b>
	<b>ОБЕД</b>													
54-11с-2020	суп картофельный крестьянский с крупой (крупа рис)	14,48	250	2,20	6,30	13,50	119,40	0,04	8,03	0,129	31,94	50,49	19,16	0,63
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	38,86	280	30,69	32,03	18,59	485,97	0,27	46,20	0,040	114,79	324,45	67,69	4,87
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	5,98	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57	0,00
пром.	хлеб ржано-пшеничный	2,33	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,00	0,000	11,20	60,80	19,20	1,60
пром.	хлеб пшеничный	3,82	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	<b>итого за обед</b>			<b>40,63</b>	<b>39,31</b>	<b>97,23</b>	<b>905,21</b>	<b>0,44</b>	<b>54,25</b>	<b>0,171</b>	<b>230,36</b>	<b>479,99</b>	<b>117,02</b>	<b>7,76</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>55,55</b>	<b>61,68</b>	<b>196,06</b>	<b>1561,35</b>	<b>0,69</b>	<b>94,06</b>	<b>0,320</b>	<b>438,14</b>	<b>684,57</b>	<b>183,91</b>	<b>11,29</b>