

ДЕНЬ: понедельник

Утверждаю директор школы

Р.Н.Крахмалева

СЕЗОН :

МЕНЮ НА: 6 декабря 2022 год

Возрастная категория : с 6 до 10 лет



№ реп	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	*А*	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-2к-2020														
54-16к-2020	каша молочная с маслом рисовая	15,59	240	14,20	10,70	46,70	253,00	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.	фрукт	31,30	200	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
	итого за завтрак			19,02	19,64	83,72	500,10	0,21	39,68	0,133	174,45	204,58	56,31	3,53
ОБЕД														
54-11с-2020	суп картофельный крестьянский с крупой (крупа рис)	24,8	200	1,50	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	48,6	240	12,00	13,50	20,90	370,00	0,09	34,43	0,138	1,04	277,56	56,35	4,17
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	8,9	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
	итого за обед			19,10	19,17	83,52	700,85	0,22	40,87	0,274	103,02	390,45	92,54	6,17
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			38,12	38,81	167,24	1200,95	0,43	80,55	0,407	277,47	595,03	148,85	9,70

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Утверждаю директор школы:  Р.Н. Крахмалева

МЕНЮ: НА 5 декабря 2022 года



№ рец	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг) *			Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК	цена											
54-16к-2020	каша молочная с маслом рисовая	16,83	300	9,00	13,30	54,90	375,88	0,10	0,65	0,080	149,97	168,32	34,06
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
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
пром.	фрукт	43,50	200	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00
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
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
	итого за завтрак			14,92	22,37	98,83	656,14	0,25	39,81	0,149	207,78	204,58	66,89
	ОБЕД												
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
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	51,22	280	30,69	32,03	18,59	485,97	0,27	46,20	0,040	114,79	324,45	67,69
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	6,14	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	0,002	60,43	5,25	2,57
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
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
	итого за обед			40,63	39,31	97,23	905,21	0,44	54,25	0,171	230,36	479,99	117,02
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			55,55	61,68	196,06	1561,35	0,69	94,06	0,320	438,14	684,57	183,91