



Утверждаю директор школы *С.А. Крахмалева* Н. Крахмалева

МЕНЮ: на 6 декабря 2022 года

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 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>															
	макароны отварные с сыром	31,55	200	7,25	12,00	42,00	220,00	0,08	0,06	0,051	167,52	133,28	14,50	1,03		
54-21гн-2020	какао с молоком	13,25	200	4,70	4,30	12,40	107,20	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09		
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		
пром.	кисломолочный напиток	12,69	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11		
	<b>итого за завтрак</b>			<b>19,27</b>	<b>19,54</b>	<b>83,22</b>	<b>500,50</b>	<b>0,45</b>	<b>1,51</b>	<b>0,09</b>	<b>440,69</b>	<b>417,16</b>	<b>79,92</b>	<b>3,86</b>		
	<b>ОБЕД</b>															
54-16з-2020	винегрет	6,58	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45		
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	18,65	200	1,70	5,00	9,70	90,30	0,03	3,77	0,134	33,68	42,64	19,22	0,87		
54-12м-2020	плов с курицей	38,64	240	10,50	8,00	19,60	311,00	0,10	2,09	0,176	21,91	279,65	130,43	1,04		
пром.	фрукт	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		
54-5хн-2020	компот из яблок и вишни	9,53	200	0,20	0,10	10,20	42,50	0,00	2,00	0,002	9,00	7,00	6,00	0,50		
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>19,05</b>	<b>19,30</b>	<b>83,02</b>	<b>700,25</b>	<b>0,30</b>	<b>48,12</b>	<b>0,39</b>	<b>127,59</b>	<b>435,29</b>	<b>194,70</b>	<b>4,36</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>38,32</b>	<b>38,84</b>	<b>166,24</b>	<b>1200,75</b>	<b>0,75</b>	<b>49,63</b>	<b>0,48</b>	<b>568,28</b>	<b>852,45</b>	<b>274,62</b>	<b>8,22</b>		



Утверждаю директор школы :

В.Н. Крахмалева

ДЕНЬ:  
НЕДЕЛЯ : первая

МЕНЮ: НА 6 декабря 2022 год

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
<b>ЗАВТРАК</b>													
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	26,23	250	5,60	11,90	36,00	200,00	0,10	0,07	0,064	209,40	166,61	18,20
54-21гн-202	какао с молоком	11,35	200	4,70	4,30	12,40	94,00	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32
пром.	хлеб ржано-пшеничный	1,46	25	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67
пром.	хлеб пшеничный	2,55	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60
пром.	кисломолочный напиток	12,69	200	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60
	<b>итого за завтрак</b>			<b>18,72</b>	<b>19,57</b>	<b>84,13</b>	<b>500,46</b>	<b>0,49</b>	<b>1,52</b>	<b>0,11</b>	<b>485,91</b>	<b>464,62</b>	<b>87,39</b>
<b>ОБЕД</b>													
54-16з-2020	винегрет	6,58	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	21,17	250	2,10	6,20	12,10	112,90	0,04	8,46	0,168	42,10	53,29	24,03
54-12м-2020	плов с курицей	46,84	280	8,10	6,50	10,00	224,00	0,12	3,30	0,205	25,55	326,55	151,55
пром.	фрукт	21,00	200	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00
54-5хн-2020	компот из яблок и вишни	8,78	200	0,20	0,10	4,60	42,50	0,00	2,00	0,002	9,00	7,00	6,00
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
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
	<b>итого за обед</b>			<b>19,19</b>	<b>19,31</b>	<b>83,54</b>	<b>700,34</b>	<b>0,37</b>	<b>54,02</b>	<b>0,45</b>	<b>146,85</b>	<b>525,39</b>	<b>229,93</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>37,91</b>	<b>38,88</b>	<b>167,67</b>	<b>1200,80</b>	<b>0,86</b>	<b>55,54</b>	<b>0,55</b>	<b>632,76</b>	<b>990,01</b>	<b>317,32</b>