



Утверждаю директор школы Р.Н.Крахмалева

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

МЕНЮ: на 7 сентября 2022 года

Возрастная категория: с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-20з-2020	кукуруза	8,19	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-11г-202	картофельное пюре	14,8	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020	котлеты рыбные(минтай)	16,39	90	15,75	6,10	7,71	148,61	0,11	0,00	0,028	19,13	144,00	22,50	0,00
54-3соус-2020	соус красный основной	1,87	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,052	3,56	9,43	4,90	0,20
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	2,1	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
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>25,17</b>	<b>13,94</b>	<b>66,33</b>	<b>491,11</b>	<b>0,32</b>	<b>12,51</b>	<b>0,11</b>	<b>99,47</b>	<b>316,03</b>	<b>79,76</b>	<b>3,78</b>
<b>ОБЕД</b>														
320, 54-2з-2020	огурец соленый	6,35	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	0,006	14,00	25,00	8,00	0,40
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	16,04	200	6,70	4,60	16,30	133,10	0,14	4,77	0,097	26,94	80,47	29,00	1,48
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	13,9	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,00	0,027	14,48	180,34	120,16	4,05
54-2м-2020	гуляш из говядины	28,72	90	15,6	15,3	3,49	212,63	0,05	1,27	0,029	12,58	149,49	20,93	2,22
пром.	сок в ассортименте	16,00	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
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>37,50</b>	<b>27,77</b>	<b>115,61</b>	<b>860,48</b>	<b>1,07</b>	<b>103,94</b>	<b>0,175</b>	<b>120,00</b>	<b>528,55</b>	<b>218,39</b>	<b>10,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>				<b>62,67</b>	<b>41,71</b>	<b>181,94</b>	<b>1351,59</b>	<b>1,39</b>	<b>116,45</b>	<b>0,288</b>	<b>219,47</b>	<b>844,58</b>	<b>298,15</b>	<b>14,03</b>

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ : первая  
 СЕЗОН :

Утверждаю директор школы:  Р.Н.Крахмалева

МЕНЮ: на 7 сентября 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
54-20з-2020															
54-21з-2020	кукуруза	8,19	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19	
54-11г-202	картофельное пюре	16,3	180	3,70	7,30	23,70	175,00	0,14	12,25	38,490	46,52	100,59	33,88	1,23	
54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020	котлеты рыбные	18,92	100	17,51	6,77	8,56	165,20	0,14	0,00	0,032	21,00	160,00	24,00	0,00	
54-3соус-2020	соус красный основной	1,87	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,052	3,56	9,43	4,90	0,20	
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	2,1	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73	
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	1,67	
пром.	хлеб пшеничный	2,86	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>28,63</b>	<b>15,94</b>	<b>77,99</b>	<b>570,06</b>	<b>0,39</b>	<b>14,56</b>	<b>38,58</b>	<b>112,43</b>	<b>362,93</b>	<b>90,68</b>	<b>4,46</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
320, 54-2з-2020	огурец соленый	6,07	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	0,006	14,00	25,00	8,00	0,40	
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	17,83	250	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	5,96	0,121	33,64	100,58	36,25	1,85	
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	16,4	180	9,90	8,30	43,10	286,70	0,26	0,00	0,033	17,38	216,41	144,19	4,86	
54-2м-2020	гуляш из говядины	36,69	100	17	17	3,9	236,3	0,05	1,41	0,032	13,98	166,11	23,26	2,46	
пром.	сок в ассортименте	16,00	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60	
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>44,44</b>	<b>32,28</b>	<b>140,54</b>	<b>1029,74</b>	<b>1,20</b>	<b>105,27</b>	<b>0,208</b>	<b>138,20</b>	<b>633,90</b>	<b>261,30</b>	<b>12,43</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>73,07</b>	<b>48,22</b>	<b>218,53</b>	<b>1599,80</b>	<b>1,59</b>	<b>119,83</b>	<b>38,783</b>	<b>250,63</b>	<b>996,83</b>	<b>351,98</b>	<b>16,89</b>	