



Утверждаю директор школы Крахмалева

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

МЕНЮ: на 09 сентября 2022 года

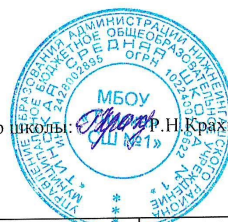
Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-20з-2020		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
54-21з-2020	кукуруза	12,78	180	3,44	9,09	16,36	161,04	0,08	13,20	0,372	66,00	82,80	34,80	0,00
54-9г-2020	рагу из овощей	26,07	100	13,60	12,20	8,30	197,30	0,05	1,32	0,012	18,12	139,19	19,06	2,01
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	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.	сок в ассортименте	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 ржано-пшеничный	2,55	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	6,67	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак			24,36	22,26	86,79	645,20	0,79	107,62	0,40	6,67	333,72	99,93	4,91
ОБЕД														
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	4,04	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-4с-2020	рассольник домашний	23,52	250	2,40	6,40	14,00	123,10	0,05	10,53	0,130	34,45	63,11	25,25	0,95
54-1г-2020	макароны отварные	7,86	180	6,37	6,62	39,32	242,40	0,07	0,00	0,043	14,40	48,00	8,40	1,50
54-7м-2020	шницель из говядины	34,06	100	18,20	18,20	16,40	301,90	0,08	0,12	0,031	39,15	182,79	26,17	2,50
пром.	яблоко	13	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	4,44	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
	итого за обед			35,91	35,30	149,26	1057,34	0,37	22,95	0,211	206,84	431,46	109,94	9,91
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			60,27	57,56	236,05	1702,54	1,16	130,57	0,611	213,51	765,18	209,87	14,82

ДЕНЬ: пятница
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН:

МЕНЮ: на 09 сентября 2022 года.

Утверждаю директор школы: *Ольга Н. Крахмалева*



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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-20з-2020		8,37	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,700	22,20	21,40	6,80	0,19
54-21з-2020	кукуруза	11,52	150	2,80	7,50	13,60	134,20	0,07	12,20	0,311	56,00	70,00	29,00	1,00
54-9г-2020	рагу из овощей	20,69	90	12,26	10,91	7,43	177,64	0,05	1,19	0,011	16,31	125,27	17,16	1,81
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	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.	сок в ассортименте	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 ржано-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			21,28	19,25	76,25	565,54	0,76	106,49	1,04	141,84	292,87	88,46	5,23
ОБЕД														
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	4,04	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-4с-2020	рассольник домашний	20,72	200	1,90	5,10	11,20	98,50	0,07	8,42	0,104	27,56	50,49	20,20	0,76
54-1г-2020	макароньки отварные	6,45	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,06	0,00	0,027	11,00	40,00	7,00	1,00
54-7м-2020	шницель из говядины	26,81	90	16,40	16,35	14,74	260,33	0,07	0,00	0,027	34,88	165,37	23,63	2,25
пром.	яблоко	13,00	100	0,40	0,10	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	4,44	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			30,40	30,42	124,86	886,28	0,33	20,72	0,165	185,08	360,87	91,65	8,21
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			51,68	49,67	201,11	1451,82	1,09	127,21	1,203	326,92	653,74	180,11	13,44