

ДЕНЬ: четверг
 НЕДЕЛЯ: вторая

Утверждаю директор школы МБОУ «Гинская СШ №1» Р Н Крахмалева

МЕНЮ: на 1 декабря 2022 года



Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-20з-2020	кукуруза	11,72	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-2020	картофельное пюре	11,29	150	3,10	6,10	19,80	141,80	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-10р-2020	горбуша тушенная в томате с овощам	16,13	90	7,13	10,13	8,63	72,69	0,12	2,57	0,290	25,56	149,91	31,75	0,78
пром.	йогурт 2,5%	12,65	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,8	103,4	17,6	0,11
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	5,70	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	1,17	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				19,25	19,67	83,15	500,09	0,58	14,76	0,35	277,09	413,98	100,45	3,74
ОБЕД														
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясны	26,5	200	2,60	4,30	13,90	129,00	0,09	7,46	0,10	17,45	92,05	25,72	1,39
54-6г-2020	рис отварной	13,73	150	3,60	5,40	15,30	122,00	0,03	0,00	0,03	6,14	71,92	23,59	0,49
54-5м-2020	котлеты из курицы	29,04	90	5,19	6,98	12,03	152,55	0,06	0,56	0,01	27,00	130,50	58,50	1,13
54-3соус-2020	соус красный основной	1,28	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
пром.	сок в ассортименте	16,00	200	1,40	0,20	6,50	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.	хлеб ржано-пшеничный	2,86	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	1,46	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				19,19	18,65	83,35	700,10	0,84	100,99	0,20	106,15	397,15	153,01	5,31
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД				38,44	38,32	166,50	1200,19	1,42	115,75	0,55	383,24	811,13	253,46	9,05

ДЕНЬ: четверг
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Утверждаю директор школы Р.Н.Крашмалев

МЕНЮ НА 1 декабря 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 *	Ca	P	Mg
	ЗАВТРАК												
54-20з-2020													
54-21з-2020	кукуруза	11,72	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80
54-11г-2020	картофельное пюре	12,86	180	3,70	7,30	23,70	175,00	0,14	12,25	38,490	46,52	100,59	33,88
54-10р-2020	горбуша тушеная в томате с ово	23,49	100	16,30	11,30	6,30	191,90	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27
2020 54-11р-2020	йогурт 2,5%	12,65	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,8	103,4	17,6
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	5,70	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	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
	итого за завтрак			30,12	22,17	91,63	685,66	0,64	17,08	38,84	291,02	461,54	113,39
	ОБЕД												
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками м	29,6	250	0,80	5,40	17,40	161,30	0,11	9,32	0,128	21,82	115,06	32,15
54-6г-2020	рис отварной	15,79	180	4,30	6,50	3,50	105,00	0,04	0,00	0,032	7,37	86,30	28,30
54-5м-2020	котлеты из курицы	36,81	100	4,20	4,40	7,60	73,00	0,07	0,63	0,006	29,48	143,72	64,05
54-3соус-2020	соус красный основной	1,28	40	1,30	1,10	3,45	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90
пром.	сок в ассортименте	16,00	200	1,40	0,20	6,40	113,00	0,56	91,90	4,200	36,00	26,00	22,00
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
	итого за обед			19,24	18,58	83,69	700,34	0,92	102,92	4,42	121,43	480,31	179,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			49,36	40,75	175,32	1386,00	1,56	120,00	43,26	412,45	941,85	292,39