



Утверждаю директор школы: *Ирина Н. Крахмалева*

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

МЕНЮ: на 11 октября 2022 года

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 ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-2к-2020														
54-16к-2020	каша молочная пшеничная с маслом	10,24	200	7,20	10,70	43,90	300,70	0,08	0,52	0,064	119,98	1324,66	27,25	1,18
	пром. яблоко	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
53-19з-2020	масло сливочное порциями	7,06	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
54-7гн-2020	какао с молоком	9,40	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
	итого за завтрак			16,42	23,94	86,62	627,10	0,25	39,20	0,146	310,55	1524,04	86,07	3,92
	ОБЕД													
320,														
54-2з-2020	кукуруза	8,19	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,700	22,20	21,40	6,80	0,19
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
54-10р-2020														
54-11р-2020	минтай тушеный в томате с овощами	20,24	90	11,30	7,90	4,40	134,30	0,12	2,57	0,290	25,56	149,91	31,75	0,78
54-11г-2020	картофельное пюре	12,90	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-2хн-202	компот из кураги	10,5	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80	1,05
	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			24,40	20,07	97,02	666,45	0,44	22,98	1,255	182,31	419,87	139,08	5,31
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			40,82	44,01	183,64	1293,55	0,69	62,18	1,401	492,86	1943,91	225,15	9,23



Утверждаю директор школы № 11 Крахмалева

ДЕНЬ: вторник
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

МЕНЮ НА 11 октября 2022 года

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-16к-2020	каша молочная с маслом пшеничная	12,05	250	10,40	14,60	46,90	360,00	0,23	0,68	0,067	157,56	231,37	61,20	1,85
пром.	яблоко	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
53-19з-2020	масло сливочное порциями	7,06	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,065	1,20	1,90	0,00	0,02
54-7гн-2020	какао с молоком	9,40	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	1,46	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	2,55	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
итого за завтрак				20,72	27,97	96,53	719,56	0,42	39,36	0,150	351,47	444,88	123,79	5,07
ОБЕД														
320, 54-2з-2020	кукуруза	8,19	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,700	22,20	21,40	6,80	0,19
54-4с-2020	рассольник домашний	23	250	2,40	6,40	14,00	123,10	0,05	10,53	0,130	34,45	63,11	25,25	0,95
54-10р-2020 54-11р-2020	минтай тушеный с овощами	22,4	100	9,60	5,20	4,40	134,30	0,06	1,91	221,200	31,00	146,00	39,00	0,70
54-11г-2020	картофельное пюре	14,83	180	3,70	7,30	23,70	175,00	0,14	12,25	38,490	46,52	100,59	33,88	1,23
54-5хп-202	компот из кураги	10,5	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80	1,05
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				25,94	20,18	117,04	784,74	0,42	26,48	#####	209,59	477,90	166,33	6,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД				46,66	48,15	213,57	1504,30	0,84	65,84	#####	561,06	922,78	290,12	11,45