

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: первая

Утверждаю директор школы
МЕНЮ: НА 12 декабря



Р.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														
54-1т-2020	запеканка из творога	20,45	230	9,13	13,00	23,40	163,00	0,08	0,38	0,095	283,07	386,91	43,25	1,14
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	8,5	200	3,90	3,50	11,10	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06
пром.	молоко сгущеное с сахаром	7,54	30	2,20	2,60	16,70	92,20	0,02	0,30	0,014	92,10	65,70	10,20	0,06
пром.	фрукты	21,00	200	0,40	0,10	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00
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	19,64	83,72	500,10	0,23	11,20	0,13	513,86	620,60	106,62	5,89
ОБЕД														
54-20з-2020	кукуруза	12,6	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	щи из свежей капусты со сметаной	25,74	200	1,60	4,90	5,30	72,10	0,02	10,76	0,104	37,48	30,97	13,13	0,48
54-6г-2020	рис отварной	9,49	150	3,60	5,40	22,51	208,70	0,00	0,00	0,027	6,14	71,92	23,59	0,49
54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	29,79	90	7,55	8,13	5,62	183,00	0,12	2,57	0,290	25,56	149,91	31,75	0,78
54-11р-2020	кисель из ягод	8,93	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,002	9,84	10,91	6,47	0,29
54-23хн-202	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			19,25	19,40	83,75	700,05	0,25	33,73	0,423	117,22	352,36	100,04	3,73
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			38,50	39,04	167,47	1200,15	0,48	44,9	0,550	631,08	972,96	206,66	9,62

ут
НЕДЕЛЯ : первая

МЕНЮ: на 12 декабря 2022 года

Утверждаю директор школы

Р.Н.Кразмалева



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													
54-1т-2020	запеканка из творога	40,52	300	7,00	11,50	11,00	100,00	0,01	0,48	0,119	353,84	483,64	54,06
4-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	8,5	200	3,90	3,50	11,10	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67
пром.	молоко сгущеное с сахаром	10	40	2,90	3,40	22,20	122,00	0,02	0,40	0,018	122,80	87,60	13,60
пром.	фрукты	21,00	200	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00
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				18,92	19,37	83,73	500,06	0,18	11,40	0,16	618,67	753,36	124,60
ОБЕД													
54-20з-2020	кукуруза	12,6	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	30,79	250	2,10	6,20	6,60	89,00	0,03	13,46	0,131	46,84	38,72	16,41
54-6г-2020	рис отварной	10,59	180	4,30	6,50	10,00	218,00	0,04	0,00	0,032	7,37	86,30	28,30
54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	27,19	100	4,00	5,60	3,30	92,00	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27
54-23хн-202	кисель из ягод	8,93	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,002	9,84	10,91	6,47
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				19,04	19,58	83,54	699,74	0,36	36,70	0,490	137,85	423,70	12,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД				37,96	38,95	167,27	1199,80	0,54	48,1	0,645	756,52	1177,06	12,00