



Утверждаю директор школы *Сидорова* Р.Н.Крахмалева

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

МЕНЮ: на 13 сентября 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 | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2к-2020 | каша молочная пшениная 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 |
| 54-16к-2020 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |

ДЕНЬ: вторник
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

МЕНЮ НА 13 сентября 2022 года

Утверждаю директор школы: *С.А. Крахмалева* Н. Крахмалева



Возрастная категория : с 11 до 18 лет

| № реп | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к-2020 | каша молочная с маслом пшениная | 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 | 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 |
| 54-5хн-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 |