

ДЕНЬ: среда
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Утверждаю директор школы:

Р.Н. Крахмалева

МЕНЮ: на 14 декабря



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 | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020 | | 10,02 | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 30,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-21з-2020 | овощи по сезону(фасоль) | 14,78 | 150 | 1,20 | 6,60 | 35,90 | 138,00 | 0,21 | 0,00 | 0,027 | 14,48 | 180,34 | 120,16 | 4,05 |
| 54-4г-2020 | каша гречневая рассыпчатая | 22,74 | 90 | 11,33 | 11,14 | 1,01 | 139,28 | 0,07 | 3,24 | 27,520 | 19,33 | 197,89 | 100,16 | 26,04 |
| 54-21м-2020 | курица отварная | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3соус-2020 | соус красный основной | 1,70 | 40 | 1,30 | 1,10 | 5,60 | 29,20 | 0,01 | 1,07 | 0,053 | 3,56 | 9,43 | 4,90 | 0,20 |
| 4-14хн-2020 | напиток из шиповника | 8,25 | 200 | 0,60 | 0,20 | 12,40 | 54,50 | 0,01 | 80,00 | 0,098 | 10,56 | 2,96 | 2,96 | 0,52 |
| 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 | 19,68 | 83,73 | 500,68 | 0,38 | 85,51 | 27,698 | 81,46 | 462,22 | 248,48 | 32,63 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12с-2020 | суп с рыбными консервами | 18,26 | 200 | 7,90 | 4,10 | 12,40 | 118,00 | 0,07 | 5,84 | 0,178 | 66,69 | 108,75 | 34,68 | 0,90 |
| 54-10м-2020 | капуста тушеная с мясом | 38,45 | 240 | 4,60 | 14,60 | 18,95 | 339,00 | 0,09 | 34,43 | 0,138 | 1,04 | 277,56 | 56,35 | 4,17 |
| 4-14хн-2020 | напиток из шиповника | 8,25 | 200 | 0,60 | 0,20 | 12,40 | 54,50 | 0,01 | 80,00 | 0,098 | 10,56 | 2,96 | 2,96 | 0,52 |
| пром. | яблоко | 21,59 | 154 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 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 | | | 19,00 | 19,77 | 83,27 | 700,85 | 0,32 | 158,27 | 0,415 | 129,29 | 473,52 | 123,29 | 7,09 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | | 38,25 | 39,45 | 167,00 | 1201,53 | 0,70 | 243,78 | 28,113 | 210,75 | 935,74 | 371,77 | 39,72 |

Утверждаю директор школы  Р.Н.Крахмалева



МЕНЮ: на 14 декабря 2022года

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

| № реп | прием пищи, наименование блюда | цена | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценности (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | |
|---------------|--------------------------------|-------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Mg |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020 | | 10,02 | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 |
| 54-21з-2020 | фасоль | 18,36 | 180 | 1,20 | 8,30 | 30,00 | 88,00 | 0,26 | 0,00 | 0,033 | 17,38 | 216,41 | 144,19 |
| 54-21м-2020 | курица отварная | 28,09 | 100 | 10,30 | 9,30 | 1,10 | 154,80 | 0,08 | 3,60 | 0,030 | 21,47 | 219,88 | 111,28 |
| 54-3соус-2020 | соус красный основной | 1,70 | 40 | 1,30 | 1,10 | 3,60 | 29,20 | 0,01 | 1,07 | 0,053 | 3,56 | 9,43 | 4,90 |
| 4-14хн-2020 | напиток из шиповника | 8,25 | 200 | 0,60 | 0,20 | 12,40 | 54,50 | 0,01 | 80,00 | 0,098 | 10,56 | 2,96 | 2,96 |
| 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 | | | 19,32 | 19,67 | 82,83 | 500,36 | 0,46 | 85,87 | 0,214 | 89,84 | 534,41 | 287,40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 54-12с-2020 | суп с рыбными консервами | 24,84 | 250 | 9,90 | 5,10 | 15,50 | 107,00 | 0,08 | 7,30 | 0,223 | 83,37 | 135,94 | 43,35 |
| 54-10м-2020 | капуста тушеная с мясом | 42,95 | 280 | 0,69 | 13,03 | 3,01 | 285,00 | 0,27 | 46,20 | 0,040 | 114,79 | 324,45 | 67,69 |
| 4-14хн-2020 | напиток из шиповника | 8,25 | 200 | 0,60 | 0,20 | 12,40 | 54,50 | 0,01 | 80,00 | 0,098 | 10,56 | 2,96 | 2,96 |
| пром. | яблоко. | 23,11 | 200 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 |
| 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 | | | 19,23 | 19,51 | 83,75 | 700,34 | 0,55 | 171,50 | 0,362 | 266,92 | 580,15 | 152,60 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | | 38,55 | 39,18 | 166,58 | 1200,70 | 1,01 | 257,37 | 0,576 | 356,76 | 1114,56 | 440,00 |