

ДЕНЬ: четверг
 НЕДЕЛЯ : вторая

Утверждаю директор школы Р Н Крахмалева

МЕНЮ: на 15 сентября 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
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	0,19
54-11г-2020	картофельное пюре	14,82	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-10р-2020	минтай тушеная в томате с овощами	18,89	90	14,63	10,13	5,62	172,69	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	5,7	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				26,75	19,67	80,14	604,09	0,58	14,76	0,35	277,09	413,98	100,45	3,74
ОБЕД														
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясны	21,54	200	8,60	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	9,49	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,03	0,00	0,03	6,14	71,92	23,59	0,49
54-5м-2020	котлеты из курицы	17,86	90	17,18	3,98	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	200	1,40	0,20	26,40	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				37,18	15,65	124,35	786,80	0,84	100,99	0,20	106,15	397,15	153,01	5,31
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД				63,93	35,32	204,49	1390,89	1,42	115,75	0,55	383,24	811,13	253,46	9,05



Утверждаю директор школы : *Р.Н. Крахмалева*

Р.Н.Крахмалева

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :

МЕНЮ НА 15 сентября 2022 года

Возрастная категория : с 11 до 18 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														
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	0,19
54-11г-2020	картофельное пюре	17,1	180	3,70	7,30	23,70	175,00	0,14	12,25	38,490	46,52	100,59	33,88	1,23
54-10р-2020	минтай тушеная в томате с овощ	20,22	100	16,30	11,30	6,30	191,90	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27	0,86
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	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	1,46	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			30,12	22,17	91,63	685,66	0,64	17,08	38,84	291,02	461,54	113,39	4,50
ОБЕД														
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками м	26,95	250	108,00	5,40	17,40	161,30	0,11	9,32	0,128	21,82	115,06	32,15	1,74
54-6г-2020	рис отварной	10,7	180	4,30	6,50	43,70	250,50	0,04	0,00	0,032	7,37	86,30	28,30	0,59
54-5м-2020	котлеты из курицы	21,71	100	19,10	4,40	13,40	169,50	0,07	0,63	0,006	29,48	143,72	64,05	1,25
54-3оуо-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	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
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			141,34	18,58	149,84	942,34	0,92	102,92	0,24	121,43	480,31	179,00	6,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			171,46	40,75	241,47	1628,00	1,56	120,00	39,08	412,45	941,85	292,39	11,14