

ДЕНЬ: среда
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Утверждаю директор



Р.Н. Крахмалева

МЕНЮ: на 16 ноября 2022 года

Возрастная категория: с 6 до 10 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		*В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-20з-2020	овощи по сезону(фасоль)	10,02	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	каша гречневая рассыпчатая	14,78	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,00	0,027	14,48	180,34	120,16	4,05
54-21м-2020	курица отварная	29,82	90	28,91	2,14	1,01	139,28	0,07	3,24	27,520	19,33	197,89	100,16	26,04
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	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			43,83	10,98	81,73	602,58	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 тушенная с мясом	38,45	240	26,32	27,50	15,95	416,35	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			40,72	32,67	80,27	778,20	0,32	158,27	0,415	129,29	473,52	123,29	7,09
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			84,55	43,65	162,00	1380,78	0,70	243,78	28,113	210,75	935,74	371,77	39,72

ДЕНЬ: среда
 НЕДЕЛЯ: вторая
 СЕЗОН:

Утверждаю директор школы

Р.Н.Крахмалева

МЕНЮ: на 16 ноября 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-20з-2020														
54-21з-2020	фасоль	10,02	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	18,36	180	9,90	8,30	43,10	286,70	0,26	0,00	0,033	17,38	216,41	144,19	4,86
54-21м-2020	курица отварная	29,9	100	32,10	2,40	1,10	154,80	0,08	3,60	0,030	21,47	219,88	111,28	28,94
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	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	1,46	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			49,82	12,77	95,93	699,06	0,46	85,87	0,214	89,84	534,41	287,40	36,82
ОБЕД														
54-12с-2020	суп с рыбными консервами	24,84	250	9,90	5,10	15,50	147,50	0,08	7,30	0,223	83,37	135,94	43,35	1,12
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	42,95	280	30,69	32,03	18,59	485,97	0,27	46,20	0,040	114,79	324,45	67,69	4,87
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	23,11	167	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	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			49,23	38,51	99,33	941,81	0,55	171,50	0,362	266,92	580,15	152,60	8,77
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			99,05	51,28	195,26	1640,87	1,01	257,37	0,576	356,76	1114,56	440,00	45,59