

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

Утверждаю: директор школы Р.Н. Краймалева

МЕНЮ: на 16 декабря



| № реп | прием пищи, наименование блюда | цена | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|--------------|--|-------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|-----------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | Р | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | макароны отварные с сыром | 31,55 | 250 | 7,25 | 12,00 | 42,00 | 220,00 | 0,08 | 0,06 | 0,051 | 167,52 | 133,28 | 14,50 | 1,03 | |
| 54-21гн-2020 | какао с молоком | 13,25 | 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 | 1,17 | 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 | |
| пром. | кисломолочный напиток | 12,69 | 200 | 3,70 | 2,80 | 6,10 | 63,90 | 0,26 | 0,77 | 0,024 | 118,80 | 103,40 | 17,60 | 0,11 | |
| | итого за завтрак | | | 19,27 | 19,54 | 83,22 | 500,50 | 0,45 | 1,51 | 0,09 | 440,69 | 417,16 | 79,92 | 3,86 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | винегрет | 6,58 | 60 | 0,75 | 5,33 | 4,00 | 67,10 | 0,02 | 2,26 | 0,073 | 12,00 | 21,75 | 9,75 | 0,45 | |
| 54-2с-2020 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 18,65 | 200 | 1,70 | 5,00 | 9,70 | 90,30 | 0,03 | 3,77 | 0,134 | 33,68 | 42,64 | 19,22 | 0,87 | |
| 54-12м-2020 | плов с курицей | 38,64 | 240 | 10,50 | 8,00 | 19,60 | 311,00 | 0,10 | 2,09 | 0,176 | 21,91 | 279,65 | 130,43 | 1,04 | |
| пром. | фрукт | 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 | |
| 54-5хн-2020 | компот из яблок и вишни | 9,53 | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 0,00 | 2,00 | 0,002 | 9,00 | 7,00 | 6,00 | 0,50 | |
| 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 | | | 19,05 | 19,30 | 83,02 | 700,25 | 0,30 | 48,12 | 0,39 | 127,59 | 435,29 | 194,70 | 4,36 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | | 38,32 | 38,84 | 166,24 | 1200,75 | 0,75 | 49,63 | 0,48 | 568,28 | 852,45 | 274,62 | 8,22 | |

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ : первая

Утверждаю директор школы :



МЕНЮ: НА 16 декабря 2022 год

Возрастная категория : с 11 до 18 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 | | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3г-2020 | макароны отварные с сыром | 26,23 | 250 | 5,60 | 11,90 | 36,00 | 200,00 | 0,10 | 0,07 | 0,064 | 209,40 | 166,61 | 18,20 |
| 54-21гн-202 | какао с молоком | 11,35 | 200 | 4,70 | 4,30 | 12,40 | 94,00 | 0,04 | 0,68 | 0,017 | 143,04 | 130,28 | 34,32 |
| 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 |
| пром. | кисломолочный напиток | 12,69 | 200 | 3,70 | 2,80 | 6,10 | 63,90 | 0,26 | 0,77 | 0,024 | 118,80 | 103,40 | 17,60 |
| | итого за завтрак | | | 18,72 | 19,57 | 84,13 | 500,46 | 0,49 | 1,52 | 0,11 | 485,91 | 464,62 | 87,39 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | винегрет | 6,58 | 60 | 0,75 | 5,33 | 4,00 | 67,10 | 0,02 | 2,26 | 0,073 | 12,00 | 21,75 | 9,75 |
| 54-2с-2020 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 21,17 | 250 | 2,10 | 6,20 | 12,10 | 112,90 | 0,04 | 8,46 | 0,168 | 42,10 | 53,29 | 24,03 |
| 54-12м-2020 | плов с курицей | 46,84 | 280 | 8,10 | 6,50 | 10,00 | 224,00 | 0,12 | 3,30 | 0,205 | 25,55 | 326,55 | 151,55 |
| пром. | фрукт | 21,00 | 200 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 |
| 54-5хн-2020 | компот из яблок и вишни | 8,78 | 200 | 0,20 | 0,10 | 4,60 | 42,50 | 0,00 | 2,00 | 0,002 | 9,00 | 7,00 | 6,00 |
| 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 | | | 19,19 | 19,31 | 83,54 | 700,34 | 0,37 | 54,02 | 0,45 | 146,85 | 525,39 | 229,93 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | | 37,91 | 38,88 | 167,67 | 1200,80 | 0,86 | 55,54 | 0,55 | 632,76 | 990,01 | 317,32 |