

Утверждаю директор школы: *М.М. Крахмалева*, Н.Крахмалева

МЕНЮ на 19 сентября 2022 года



ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2к-2020 | каша молочная с маслом рисовая | 16,59 | 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 | масло сливочное порциями | 7,22 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,064 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 53-19з-2020 | чай черный байховый с лимоном и сахаром | 3,38 | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,004 | 6,94 | 8,52 | 4,56 | 0,70 |
| 54-3гн-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 |
| 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 | | | 12,02 | 19,64 | 80,92 | 547,80 | 0,21 | 39,68 | 0,133 | 174,45 | 204,58 | 56,31 | 3,53 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11с-2020 | суп картофельный крестьянский с крупой (крупа рис) | 14,48 | 200 | 1,80 | 5,00 | 10,80 | 95,50 | 0,04 | 6,42 | 0,134 | 25,55 | 40,39 | 15,32 | 0,50 |
| 54-10м-2020 | капуста тушеная с мясом | 33,86 | 240 | 26,32 | 27,50 | 15,95 | 416,35 | 0,09 | 34,43 | 0,138 | 1,04 | 277,56 | 56,35 | 4,17 |
| 54-1хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | 5,98 | 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 | 48,90 | 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 | | | 33,72 | 33,17 | 78,57 | 747,20 | 0,22 | 40,87 | 0,274 | 103,02 | 390,45 | 92,54 | 6,17 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | | 45,74 | 52,81 | 159,49 | 1295,00 | 0,43 | 80,55 | 0,407 | 277,47 | 595,03 | 148,85 | 9,70 |

Утверждаю директор школы  Р. Н. Крахмалева



ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

МЕНЮ: НА 19 сентября 2022 года

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | цена | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к-2020 | каша молочная с маслом рисовая | 16,83 | 250 | 9,00 | 13,30 | 54,90 | 375,88 | 0,10 | 0,65 | 0,080 | 149,97 | 168,32 | 34,06 | 1,48 |
| 53-19з-2020 | масло сливочное порциями | 7,22 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,064 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 54-3гн-2020 | чай черный байховый с лимоном | 3,38 | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,004 | 6,94 | 8,52 | 4,56 | 0,70 |
| 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 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 2,33 | 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 | 3,82 | 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 | | | | 14,92 | 22,37 | 98,83 | 656,14 | 0,25 | 39,81 | 0,149 | 207,78 | 204,58 | 66,89 | 3,53 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11с-2020 | суп картофельный крестьянский с крупой (крупя рис) | 14,48 | 250 | 2,20 | 6,30 | 13,50 | 119,40 | 0,04 | 8,03 | 0,129 | 31,94 | 50,49 | 19,16 | 0,63 |
| 54-10м-2020 | капуста тушеная с мясом | 38,86 | 280 | 30,69 | 32,03 | 18,59 | 485,97 | 0,27 | 46,20 | 0,040 | 114,79 | 324,45 | 67,69 | 4,87 |
| 54-1хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | 5,98 | 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 | 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 | | | | 40,63 | 39,31 | 97,23 | 905,21 | 0,44 | 54,25 | 0,171 | 230,36 | 479,99 | 117,02 | 7,76 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД | | | | 55,55 | 61,68 | 196,06 | 1561,35 | 0,69 | 94,06 | 0,320 | 438,14 | 684,57 | 183,91 | 11,29 |