



Утверждаю директор школы Р.Н.Крахмалева

МЕНЮ: на 19 октября 2022 год.

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН:

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	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														
54-20з-2020	кукуруза	8,19	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	картофельное пюре	14,8	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020	котлеты рыбные(минтай)	16,39	90	15,75	6,10	7,71	148,61	0,11	0,00	0,028	19,13	144,00	22,50	0,00
54-3соус-2020	соус красный основной	1,87	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,052	3,56	9,43	4,90	0,20
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	2,1	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
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				25,17	13,94	66,33	491,11	0,32	12,51	0,11	99,47	316,03	79,76	3,78
ОБЕД														
320, 54-2з-2020	огурец соленый	6,35	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	0,006	14,00	25,00	8,00	0,40
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	16,04	200	6,70	4,60	16,30	133,10	0,14	4,77	0,097	26,94	80,47	29,00	1,48
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	13,9	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,00	0,027	14,48	180,34	120,16	4,05
54-2м-2020	гуляш из говядины	28,72	90	15,6	15,3	3,49	212,63	0,05	1,27	0,029	12,58	149,49	20,93	2,22
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	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				37,50	27,77	115,61	860,48	1,07	103,94	0,175	120,00	528,55	218,39	10,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД				62,67	41,71	181,94	1351,59	1,39	116,45	0,288	219,47	844,58	298,15	14,03



Утверждаю директор  Р.Н. Крахмалева

ДЕНЬ: среда
 НЕДЕЛЯ : первая
 СЕЗОН :

МЕНЮ: на 19 октября 2022 год

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	кукуруза	8,19	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-202	картофельное пюре	16,3	180	3,70	7,30	23,70	175,00	0,14	12,25	38,490	46,52	100,59	33,88	1,23
54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020	котлеты рыбные	18,92	100	17,51	6,77	8,56	165,20	0,14	0,00	0,032	21,00	160,00	24,00	0,00
54-3соус-2020	соус красный основной	1,87	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,052	3,56	9,43	4,90	0,20
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	2,1	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,001	4,48	7,18	3,83	0,73
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	2,86	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			28,63	15,94	77,99	570,06	0,39	14,56	38,58	112,43	362,93	90,68	4,46
ОБЕД														
320, 54-2з-2020	огурец соленый	6,07	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	0,006	14,00	25,00	8,00	0,40
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	17,83	250	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	5,96	0,121	33,64	100,58	36,25	1,85
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	16,4	180	9,90	8,30	43,10	286,70	0,26	0,00	0,033	17,38	216,41	144,19	4,86
54-2м-2020	гуляш из говядины	36,69	100	17	17	3,9	236,3	0,05	1,41	0,032	13,98	166,11	23,26	2,46
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			44,44	32,28	140,54	1029,74	1,20	105,27	0,208	138,20	633,90	261,30	12,43
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			73,07	48,22	218,53	1599,80	1,59	119,83	38,783	250,63	996,83	351,98	16,89