

ДЕНЬ: четверг
 НЕДЕЛЯ : первая
 СЕЗОН :

Утверждаю директор школы
 МЕНЮ: НА 20 октября



Р.Н.Крахмалева

Возрастная категория : с 6 до 10 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														
54-1т-2020	запеканка из творога	35,5	200	34,30	21,40	33,40	463,10	0,08	0,38	0,095	283,07	386,91	43,25	1,14
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	8,5	200	3,90	3,50	11,10	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06
пром.	молоко сгущеное с сахаром	7,54	30	2,20	2,60	16,70	98,20	0,02	0,30	0,014	92,10	65,70	10,20	0,06
пром.	фрукты	13,00	100	0,40	0,10	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00
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				44,42	28,04	93,72	806,20	0,23	11,20	0,13	513,86	620,60	106,62	5,89
ОБЕД														
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
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	25,74	200	1,60	4,90	5,30	72,10	0,02	10,76	0,104	37,48	30,97	13,13	0,48
54-6г-2020	рис отварной	9,49	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,00	0,00	0,027	6,14	71,92	23,59	0,49
54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	21,75	90	14,63	10,13	5,62	172,69	0,12	2,57	0,290	25,56	149,91	31,75	0,78
54-23хн-202	кисель из ягод	8,93	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,002	9,84	10,91	6,47	0,29
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				26,33	21,40	97,64	689,74	0,25	33,73	0,423	117,22	352,36	100,04	3,73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД				70,75	49,44	191,36	1495,94	0,48	44,9	0,550	631,08	972,96	206,66	9,62

ут
НЕДЕЛЯ : первая

МЕНЮ: на 20 октября 2022 года

Утверждаю директор школы Р.Н.Кразмалева



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														
54-1т-2020	запеканка из творога	40,52	250	42,90	26,70	41,70	578,80	0,01	0,48	0,119	353,84	483,64	54,06	1,43	
4-23ги-2020	кофейный напиток с молоком	8,5	200	3,90	3,50	11,10	91,10	0,03	0,52	0,013	111,36	106,79	30,67	1,06	
пром.	молоко сгущеное с сахаром	10	40	2,90	3,40	22,20	130,90	0,02	0,40	0,018	122,80	87,60	13,60	0,06	
пром.	фрукты	13,00	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00	
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			54,82	34,57	114,43	987,76	0,18	11,40	0,16	618,67	753,36	124,60	6,66	
	ОБЕД														
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	щи из свежей капусты со сметано	30,79	250	2,10	6,20	6,60	90,10	0,03	13,46	0,131	46,84	38,72	16,41	0,60	
54-6г-2020	рис отварной	10,59	180	4,30	6,50	43,70	250,50	0,04	0,00	0,032	7,37	86,30	28,30	0,59	
54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	27,19	100	16,30	11,30	6,30	191,90	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27	0,86	
54-23хн-202	кисель из ягод	8,93	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,002	9,84	10,91	6,47	0,29	
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			31,34	25,28	120,24	833,24	0,36	36,70	0,490	137,85	423,70	12,00	4,79	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			86,16	59,85	234,67	1821,00	0,54	48,1	0,645	756,52	1177,06	12,00	11,45	