



Утверждаю директор школы _____

Р.Н.Крахмалева

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

МЕНЮ: на 21 октября 2022 года.

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														
54-20з-2020	кукуруза	8,37	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,700	22,20	21,40	6,80	0,19
54-21з-2020	рагу из овощей	11,52	150	2,80	7,50	13,60	134,20	0,07	12,20	0,311	56,00	70,00	29,00	1,00
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	20,69	90	12,26	10,91	7,43	177,64	0,05	1,19	0,011	16,31	125,27	17,16	1,81
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	1,17	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			21,28	19,25	76,25	565,54	0,76	106,49	1,04	141,84	292,87	88,46	5,23
ОБЕД														
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	4,04	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-4с-2020	рассольник домашний	20,72	200	1,90	5,10	11,20	98,50	0,07	8,42	0,104	27,56	50,49	20,20	0,76
54-1г-2020	макароны отварные	6,45	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,06	0,00	0,027	11,00	40,00	7,00	1,00
54-7м-2020	шницель из говядины	26,81	90	16,40	16,35	14,74	260,33	0,07	0,00	0,027	34,88	165,37	23,63	2,25
пром.	яблоко	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
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	4,44	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			30,40	30,42	124,86	886,28	0,33	20,72	0,165	185,08	360,87	91,65	8,21
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			51,68	49,67	201,11	1451,82	1,09	127,21	1,203	326,92	653,74	180,11	13,44



Утверждаю директор школы: М.В. Р.Н.Крахмалева

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

МЕНЮ: на 21 октября 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		В ₁	С	А	Ca	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
54-9г-2020	рагу из овощей	12,78	180	3,44	9,09	16,36	161,04	0,08	13,20	0,372	66,00	82,80	34,80	0,00
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	26,07	100	13,60	12,20	8,30	197,30	0,05	1,32	0,012	18,12	139,19	19,06	2,01
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	48,83	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	6,67	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак			24,36	22,26	86,79	645,20	0,79	107,62	0,40	6,67	333,72	99,93	4,91
ОБЕД														
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	4,04	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-4с-2020	рассольник домашний	23,52	250	2,40	6,40	14,00	123,10	0,05	10,53	0,130	34,45	63,11	25,25	0,95
54-1г-2020	макароны отварные	7,86	180	6,37	6,62	39,32	242,40	0,07	0,00	0,043	14,40	48,00	8,40	1,50
54-7м-2020	шницель из говядины	34,06	100	18,20	18,20	16,40	301,90	0,08	0,12	0,031	39,15	182,79	26,17	2,50
пром.	яблоко	13	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,005	16,00	11,00	9,00	2,00
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	4,44	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			35,91	35,30	149,26	1057,34	0,37	22,95	0,211	206,84	431,46	109,94	9,91
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			60,27	57,56	236,05	1702,54	1,16	130,57	0,611	213,51	765,18	209,87	14,82