

ДЕНЬ: четверг  
 НЕДЕЛЯ: вторая

Утверждаю директор школы

Р Н Крахмалева



МЕНЮ: на 29 сентября 2022 года

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	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	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
54-20з-2020															
54-21з-2020	кукуруза	11,72	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-2020	картофельное пюре	14,82	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03	
54-10р-2020															
54-11р-2020	минтай тушеная в томате с овощами	18,89	90	14,63	10,13	5,62	172,69	0,12	2,57	0,290	25,56	149,91	31,75	0,78	
пром.	йогурт 2,5%	12,65	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,8	103,4	17,6	0,11	
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	5,7	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	1,17	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	
	<b>итого за завтрак</b>			<b>26,75</b>	<b>19,67</b>	<b>80,14</b>	<b>604,09</b>	<b>0,58</b>	<b>14,76</b>	<b>0,35</b>	<b>277,09</b>	<b>413,98</b>	<b>100,45</b>	<b>3,74</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	21,54	200	8,60	4,30	13,90	129,00	0,09	7,46	0,10	17,45	92,05	25,72	1,39	
54-6г-2020	рис отварной	9,49	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,03	0,00	0,03	6,14	71,92	23,59	0,49	
54-5м-2020	котлеты из курицы	17,86	90	17,18	3,98	12,03	152,55	0,06	0,56	0,01	27,00	130,50	58,50	1,13	
54-3соус-2020	соус красный основной	1,28	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20	
пром.	сок в ассортименте	16	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	2,86	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	1,46	45	3,45	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50	
	<b>итого за обед</b>			<b>37,18</b>	<b>15,65</b>	<b>124,35</b>	<b>786,80</b>	<b>0,84</b>	<b>100,99</b>	<b>0,20</b>	<b>106,15</b>	<b>397,15</b>	<b>153,01</b>	<b>5,31</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>63,93</b>	<b>35,32</b>	<b>204,49</b>	<b>1390,89</b>	<b>1,42</b>	<b>115,75</b>	<b>0,55</b>	<b>383,24</b>	<b>811,13</b>	<b>253,46</b>	<b>9,05</b>	

ДЕНЬ: четверг  
 НЕДЕЛЯ : вторая  
 СЕЗОН :

МЕНЮ НА 29 сентября 2022 года

Утверждаю директор школы

Р.Н.Крахмалева



Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рецип	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	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
54-20з-2020															
54-21з-2020	кукуруза	11,72	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-2020	картофельное пюре	17,1	180	3,70	7,30	23,70	175,00	0,14	12,25	38,490	46,52	100,59	33,88	1,23	
54-10р-2020	минтай тушеная в томате с овощ	20,22	100	16,30	11,30	6,30	191,90	0,14	2,84	0,325	28,40	166,57	35,27	0,86	
2020 54-11р-2020	йогурт 2,5%	12,65	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	0,77	0,024	118,8	103,4	17,6	0,11	
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	5,70	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	48,83	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	
	<b>итого за завтрак</b>			<b>30,12</b>	<b>22,17</b>	<b>91,63</b>	<b>685,66</b>	<b>0,64</b>	<b>17,08</b>	<b>38,84</b>	<b>291,02</b>	<b>461,54</b>	<b>113,39</b>	<b>4,50</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками м	26,95	250	108,00	5,40	17,40	161,30	0,11	9,32	0,128	21,82	115,06	32,15	1,74	
54-6г-2020	рис отварной	10,7	180	4,30	6,50	43,70	250,50	0,04	0,00	0,032	7,37	86,30	28,30	0,59	
54-5м-2020	котлеты из курицы	21,71	100	19,10	4,40	13,40	169,50	0,07	0,63	0,006	29,48	143,72	64,05	1,25	
54-3соус-2020	соус красный основной	1,28	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20	
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	
	<b>итого за обед</b>			<b>141,34</b>	<b>18,58</b>	<b>149,84</b>	<b>942,34</b>	<b>0,92</b>	<b>102,92</b>	<b>0,24</b>	<b>121,43</b>	<b>480,31</b>	<b>179,00</b>	<b>6,64</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>171,46</b>	<b>40,75</b>	<b>241,47</b>	<b>1628,00</b>	<b>1,56</b>	<b>120,00</b>	<b>39,08</b>	<b>412,45</b>	<b>941,85</b>	<b>292,39</b>	<b>11,14</b>	