

ДЕНЬ: вторник  
 НЕДЕЛЯ: вторая  
 СЕЗОН:

МЕНЮ: на 29 ноября 2022 года

Утверждаю директор школы Р.Н. Крахмалева



Возрастная категория: с 6 до 10 лет

№ реци	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-2к-2020														
54-16к-2020	каша молочная пшеничная с маслом	10,24	200	8,33	6,51	43,90	173,70	0,08	0,52	0,064	119,98	1324,66	27,25	1,18
	пром. яблоко	13,00	120	0,95	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
53-19з-2020	масло сливочное порциями	7,06	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,064	1,20	1,90	0,00	0,02
54-7гн-2020	какао с молоком	9,40	200	6,25	4,30	9,53	107,20	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
	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>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>500,10</b>	<b>0,25</b>	<b>39,20</b>	<b>0,146</b>	<b>310,55</b>	<b>1524,04</b>	<b>86,07</b>	<b>3,92</b>
	<b>ОБЕД</b>													
320,														
54-2з-2020	кукуруза	8,19	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,700	22,20	21,40	6,80	0,19
54-4с-2020	рассольник домашний	20,72	200	1,90	5,10	6,20	90,40	0,07	8,42	0,104	27,56	50,49	20,20	0,76
54-10р-2020														
54-11р-2020	минтай тушеный в томате с овощами	20,24	90	6,15	7,20	4,40	100,00	0,12	2,57	0,290	25,56	149,91	31,75	0,78
54-11г-2020	картофельное пюре	12,90	150	3,10	6,10	10,80	100,00	0,12	10,20	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03
54-2хн-202	компот из кураги	10,5	200	1,80	0,10	23,50	24,00	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80	1,05
	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
	<b>итого за обед</b>			<b>19,25</b>	<b>19,37</b>	<b>83,02</b>	<b>500,05</b>	<b>0,44</b>	<b>22,98</b>	<b>1,255</b>	<b>182,31</b>	<b>419,87</b>	<b>139,08</b>	<b>5,31</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>38,50</b>	<b>39,12</b>	<b>166,77</b>	<b>1000,15</b>	<b>0,69</b>	<b>62,18</b>	<b>1,401</b>	<b>492,86</b>	<b>1943,91</b>	<b>225,15</b>	<b>9,23</b>

ДЕНЬ: вторник  
 НЕДЕЛЯ: вторая  
 СЕЗОН:

Утверждаю директор школы:

Р.Н.Крахмалева



МЕНЮ НА 29 ноября 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		В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>													
54-16к-2020	каша молочная с маслом пшеница	12,05	250	8,80	6,60	34,12	160,00	0,23	0,68	0,067	157,56	231,37	61,20
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
53-19з-2020	масло сливочное порциями	7,06	10	0,10	8,30	0,10	60,00	0,00	0,00	0,065	1,20	1,90	0,00
54-7гн-2020	какао с молоком	9,40	200	4,70	4,30	12,40	103,00	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32
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
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
	<b>итого за завтрак</b>			<b>19,12</b>	<b>19,97</b>	<b>83,75</b>	<b>500,56</b>	<b>0,42</b>	<b>39,36</b>	<b>0,150</b>	<b>351,47</b>	<b>444,88</b>	<b>123,79</b>
<b>ОБЕД</b>													
320, 54-2з-2020	кукуруза	8,19	60	1,20	0,20	2,30	31,30	0,01	1,20	0,700	22,20	21,40	6,80
54-4с-2020	рассольник домашний	23	250	2,40	6,40	5,00	123,10	0,05	10,53	0,130	34,45	63,11	25,25
54-10р-2020 54-11р-2020	минтай тушеный с овощами	22,4	100	3,20	4,20	4,40	134,30	0,06	1,91	221,200	31,00	146,00	39,00
54-11г-2020	картофельное пюре	14,83	180	3,70	7,30	10,00	175,00	0,14	12,25	38,490	46,52	100,59	33,88
54-5хн-202	компот из кураги	10,5	200	1,80	0,10	16,00	102,20	0,03	0,59	0,129	52,22	47,00	33,80
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
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
	<b>итого за обед</b>			<b>19,54</b>	<b>19,18</b>	<b>83,04</b>	<b>784,74</b>	<b>0,42</b>	<b>26,48</b>	<b>260,649</b>	<b>209,59</b>	<b>477,90</b>	<b>166,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>38,66</b>	<b>39,15</b>	<b>166,79</b>	<b>1285,30</b>	<b>0,84</b>	<b>65,84</b>	<b>260,799</b>	<b>561,06</b>	<b>922,78</b>	<b>290,12</b>