

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ: вторая  
 СЕЗОН:

Утверждаю директор школы

МЕНЮ: на 30 ноября 2022 года

Р.Н. Крахмалева



Возрастная категория: с 6 до 10 лет

№ рец	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	овощи по сезону(фасоль)	10,02	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	14,78	150	1,20	6,60	35,90	138,00	0,21	0,00	0,027	14,48	180,34	120,16	4,05
54-21м-2020	курица отварная	22,74	90	11,33	11,14	1,01	139,28	0,07	3,24	27,520	19,33	197,89	100,16	26,04
54-3соус-2020	соус красный основной	1,70	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90	0,20
4-14хн-2020	напиток из шиповника	8,25	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
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>19,68</b>	<b>81,73</b>	<b>501,68</b>	<b>0,38</b>	<b>85,51</b>	<b>27,698</b>	<b>81,46</b>	<b>462,22</b>	<b>248,48</b>	<b>32,63</b>
<b>ОБЕД</b>														
54-12с-2020	суп с рыбными консервами	18,26	200	7,90	4,10	12,40	118,00	0,07	5,84	0,178	66,69	108,75	34,68	0,90
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	38,45	240	4,60	14,60	18,95	139,00	0,09	34,43	0,138	1,04	277,56	56,35	4,17
4-14хн-2020	напиток из шиповника	8,25	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96	0,52
пром.	яблоко	21,59	154	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	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
	<b>итого за обед</b>			<b>19,00</b>	<b>19,77</b>	<b>83,27</b>	<b>500,85</b>	<b>0,32</b>	<b>158,27</b>	<b>0,415</b>	<b>129,29</b>	<b>473,52</b>	<b>123,29</b>	<b>7,09</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>38,25</b>	<b>39,45</b>	<b>165,00</b>	<b>1002,53</b>	<b>0,70</b>	<b>243,78</b>	<b>28,113</b>	<b>210,75</b>	<b>935,74</b>	<b>371,77</b>	<b>39,72</b>

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ : вторая  
 СЕЗОН :

Утверждаю директор школы

Р.Н.Крахмалева

МЕНЮ: на 30 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		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>												
54-20з-2020		10,02	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80
54-21з-2020	фасоль												
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	18,36	180	9,90	8,30	43,10	88,00	0,26	0,00	0,033	17,38	216,41	144,19
54-21м-2020	курица отварная	28,09	100	32,10	2,40	1,10	154,80	0,08	3,60	0,030	21,47	219,88	111,28
54-3соус-2020	соус красный основной	1,70	40	1,30	1,10	3,60	29,20	0,01	1,07	0,053	3,56	9,43	4,90
4-14хн-2020	напиток из шиповника	8,25	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96
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>49,82</b>	<b>12,77</b>	<b>95,93</b>	<b>500,36</b>	<b>0,46</b>	<b>85,87</b>	<b>0,214</b>	<b>89,84</b>	<b>534,41</b>	<b>287,40</b>
	<b>ОБЕД</b>												
54-12с-2020	суп с рыбными консервами	24,84	250	9,90	5,10	15,50	107,00	0,08	7,30	0,223	83,37	135,94	43,35
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	42,95	280	0,69	13,03	3,01	285,00	0,27	46,20	0,040	114,79	324,45	67,69
4-14хн-2020	напиток из шиповника	8,25	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	80,00	0,098	10,56	2,96	2,96
пром.	яблоко	23,11	167	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00
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
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>19,23</b>	<b>19,51</b>	<b>83,75</b>	<b>700,34</b>	<b>0,55</b>	<b>171,50</b>	<b>0,362</b>	<b>266,92</b>	<b>580,15</b>	<b>152,60</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>69,05</b>	<b>32,28</b>	<b>179,68</b>	<b>1200,70</b>	<b>1,01</b>	<b>257,37</b>	<b>0,576</b>	<b>356,76</b>	<b>1114,56</b>	<b>440,00</b>