



Утверждаю директор школы Р.Н. Крахмалева

МЕНЮ: на 5 октября 2022 года

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

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		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	21,18	200	10,50	9,60	38,20	280,90	0,08	0,06	0,051	167,52	133,28	14,50	1,03
54-21гн-2020	какао с молоком	11,35	200	4,70	4,30	12,40	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
пром.	кисломолочный напиток	12,31	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
	<b>итого за завтрак</b>			<b>22,52</b>	<b>17,14</b>	<b>79,42</b>	<b>561,40</b>	<b>0,45</b>	<b>1,51</b>	<b>0,09</b>	<b>440,69</b>	<b>417,16</b>	<b>79,92</b>	<b>3,86</b>
<b>ОБЕД</b>														
54-16з-2020	винегрет	6,58	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	18,65	200	1,70	5,00	9,70	90,30	0,03	3,77	0,134	33,68	42,64	19,22	0,87
54-12м-2020	плов с курицей	38,64	240	32,68	9,70	39,85	377,63	0,10	2,09	0,176	21,91	279,65	130,43	1,04
пром.	фрукт	13,00	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
54-5хн-2020	компот из яблок и вишни	8,78	200	0,20	0,10	10,20	42,50	0,00	2,00	0,002	9,00	7,00	6,00	0,50
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>41,23</b>	<b>21,00</b>	<b>103,27</b>	<b>766,88</b>	<b>0,30</b>	<b>48,12</b>	<b>0,39</b>	<b>127,59</b>	<b>435,29</b>	<b>194,70</b>	<b>4,36</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>63,75</b>	<b>38,14</b>	<b>182,69</b>	<b>1328,28</b>	<b>0,75</b>	<b>49,63</b>	<b>0,48</b>	<b>568,28</b>	<b>852,45</b>	<b>274,62</b>	<b>8,22</b>

ДЕНЬ:  
НЕДЕЛЯ : первая

Утверждаю директор школы

Р.Н.Крахмалева

МЕНЮ: НА 5 октября 2022 год



Возрастная категория : с 11 до 18 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>														
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	26,23	250	13,20	11,90	47,70	351,10	0,10	0,07	0,064	209,40	166,61	18,20	1,29
54-21гн-202	какао с молоком	11,35	200	4,70	4,30	12,40	107,20	0,04	0,68	0,017	143,04	130,28	34,32	1,09
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
пром.	кисломолочный напиток	12,31	110	3,70	2,80	6,10	63,90	0,26	0,77	0,024	118,80	103,40	17,60	0,11
	<b>итого за завтрак</b>			<b>26,32</b>	<b>19,57</b>	<b>95,83</b>	<b>664,76</b>	<b>0,49</b>	<b>1,52</b>	<b>0,11</b>	<b>485,91</b>	<b>464,62</b>	<b>87,39</b>	<b>4,60</b>
<b>ОБЕД</b>														
54-16з-2020	винегрет	6,58	60	0,75	5,33	4,00	67,10	0,02	2,26	0,073	12,00	21,75	9,75	0,45
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	21,17	250	2,10	6,20	12,10	112,90	0,04	8,46	0,168	42,10	53,29	24,03	1,09
54-12м-2020	плов с курицей	46,84	280	38,08	11,31	46,48	440,50	0,12	3,30	0,205	25,55	326,55	151,55	2,80
пром.	фрукт	13,00	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
54-5хн-2020	компот из яблок и вишни	8,78	200	0,20	0,10	10,20	42,50	0,00	2,00	0,002	9,00	7,00	6,00	0,50
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>49,17</b>	<b>24,12</b>	<b>125,62</b>	<b>916,84</b>	<b>0,37</b>	<b>54,02</b>	<b>0,45</b>	<b>146,85</b>	<b>525,39</b>	<b>229,93</b>	<b>7,10</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>75,49</b>	<b>43,69</b>	<b>221,45</b>	<b>1581,60</b>	<b>0,86</b>	<b>55,54</b>	<b>0,55</b>	<b>632,76</b>	<b>990,01</b>	<b>317,32</b>	<b>11,70</b>