



Утверждаю
директор школы

Кравцова Н. В. Кравцова

" 20 " 03 2024г

меню на 01 апреля
1 - 4 класса

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины			минерал ы (мг)								
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg			
					день												
52	салат из свеклы отварной	60	0,08	2	2,98	0,01	5,7	0	0	0,8	21,09	24,58	12,54				
103	суп рисовый	200	3,38	5,58	6,35	0,08	6,6	0	0	0,71	18,44	50,04	20				
279	тефтели	90	8,5	9,55	24	0,06	0,85	39	0	0,96	43,9	106,7	21,6				
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	26	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7					
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0	0,3	0	0	0,28	11,1	0	1,4				
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0	0,4	0	0	0				
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2				
125	фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14				
	итого:	750	23,82	24,44	117,07	0,35	13,45	39	5,83	5	105,28	289,49	82,44				



меню на 01 апреля
 5 - 11 класс

№ реце	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергети ческая	витамины			минерал ы (мг)	витамины	минерал ы (мг)	минерал ы (мг)	минерал ы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А					
					1 - й	День								
52	салат из свеклы отварной	100	1,8	3	3,98	62	0,02	9,5	0	1,33	35,15	40,97	20,9	
103	суп рисовый	200	5	8	15	152,9	0,08	6,6	0	0,71	18,44	50,04	20	
279	тефтели	100	10,15	11,5	30	255	0,06	0,85	39	0,96	43,9	106,7	21,6	
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0,28	11,1	0	1,4	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,4	0	0	0	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	
	итого:	800	28,21	29,21	117,07	842,5	0,36	17,25	39	5,83	119,34	305,88	90,8	

