



МЕНЮ на 06 декабря
 1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		минералы (мг)				
			Б	Ж		С	А	Е	Са		Р	Мg	Fe	
				У		В1								
				2 - й	день									
70	огурец соленый в нарезке	60	1,16	0,5	12,6	0,02	5	0	0	0	11,5	0	7	0,3
82	Борщ со сметаной	200/10	6,35	12,5	230	0,04	8,23	0	0	0	35,5	42,58	21	0,95
265	плов из говядины (1 категории)	240	12,71	10,85	258,4	0	0	0	0	0	36	199,3	34	1
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	94,2	0,01	1,08	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,3
	Итого :	760	24,52	24,45	723,2	0,22	20,54	48,56	2,73	306,81	571,94	140,25	135,18	



меню на 06 декабря
5 - 11 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г) Б	Пищевые вещества (г) Ж	Пищевые вещества (г) У	энергети ческая ценность (ккал) День	витами ны В1	витами ны С	витамины А	витамины Е	минерал ы (мг) Fe	минерал ы (мг) Ca	минерал ы (мг) P	минерал ы (мг) Mg
70	огурец соленый в нарезке	100	1,014	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
82	Борщ	200	7	15,5	24	278	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
265	плов из говядины	250	16	14	52	310	0,06	0,85	39	0	96	43,9	106,7	21,6
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	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	0,3	9,2	34,8	13,2
	итого:	800	28,314	30,8	120,94	827	0,21	10,42	40,07	0,52	99,54	220,6	298,08	83,8



Утверждаю:

директор школы Менделеев
/ Н.В. Кравцова

" 05 " 12 2023г

меню на 06 декабря

ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порци и (г)	пище вещества (г)	пище вещества (г)	пище вещества (г)	энергетич еская ценность (ккал)	витамины				минералы						
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	(ккал)											
				2-й		День											
				завтрак													
209	яйцо отварное	40	10	4,6	1,5	75	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1			
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	36	200,3	0,01	4,2	0,11	0	24,6	22,2	9	0,42			
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0			
	итого :	430	16,05	15,54	67,26	405,62	0,08	4,2	0,21	0	52,6	99	13,8	1,82			
				ОБЕД													
70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	10	24	14	1,33			
82	борщ	200	7	15,5	24	278	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71			
265	плов из мяса птиц	250	15,2	11	48	301,3	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	96			
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0			
	итого :	800	27,64	27,8	116,94	818,3	0,25	8,79	40,07	0	72,9	302,74	145,6	112,04			