



Утверждаю:

директор школы Д.А. Соколенков
И.В. Кравцова

" 07 " 2024г.

меню на 08 октября
1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины	минералы		витамины	минералы		
			Б	Ж		У	В1	С	А		Е	Fe		Ca	Р	Мg
					День											
70	огурец свежий в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	4	0	0	0	0,1	11,2	0	0	6
82	Борщ со сметаной	200/10	5,35	8,43	13,93	230	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21		
26	рыба тушенная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77		
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	6	28,9	106	0	2,02	0,36	0	0,3	227,18	146,64	22,2		
377	ЧАЙ С лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16		
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 :	760	24,89	24,06	101,02	716	0,21	21,27	0,38	1,13	2,83	462,74	652,42	235,41		



меню на 08 октября

5-11класс

№ рецел туры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы								
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	минералы (мг)			
71	огурец свежий в нарезке	100	0,35	0,05	6		0,03	0,04	0,06	0							
82	Борщ со сметаной	240/10	7	15,5	278		0,04	8,23	0	0	1,33	10	24	14			
26	рыба тушенная в красном соусе	100	11,6	10,3	250		0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77			
312	ПЮРЕ	150	5,6	2	110		0	2,02	0,36	0	0,3	227,18	146,64	22,2			
377	ЧАЙ С лимоном	200	0,53	0,02	62		0,01	3,67	0,01	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68		0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32		0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2			
	ИТОГО :	850	29,34	28,47	834		0,22	17,31	0,44	1,13	4,06	461,54	676,42	243,41			



меню на 08 октября
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества		энергетич еская ценность (ккал)	витами н			минерал ы					
			(г)	(г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			7 -й завтрак		день									
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	0,03	0	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	430	15,1	15	66,84	0,07	0	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87
			ОБЕД											
70	огурец свежий в нарезке	100	0,35	0,05	0,95	0	5,5	0	0	0	12	0	8	0,5
82	борщ	200	7	15,5	24	0,04	8,23	0	0	0	35,5	42,58	21	0,92
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,3	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1	
312	пюре картофельное	150	5,6	2	31	0,34	2,02	0,36	0	227,18	146,64	22,2	0,5	
377	чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,2	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0	0	0	0	0	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0	
	итого :	800	29,34	28,47	116,09	0,53	19,95	0,37	0	345,86	462,62	119,9	3,3	