



Утверждаю:

директор школы

Н.В. Кравцова

*Кравцова*

" 08 " 12 2023г

меню на 11 декабря

1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергети ческая ценность (ккал)	витамины			минералы							
							В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg			
			Б	Ж	У	день											
					5 - й												
2011	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	7	50,4	0	28,5	36,7	0	0	19,32	17,7	7,08			
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24			
246	гуляш из говядины (1категории)	90	8,48	13,5	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5			
301	рис отварной	150	4	4	21	150	0	0	0	0	0	140,76	392	115			
376	чай черный сладкий витаминизирован ный	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0			
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 :	750	24,2	24,24	107,7	711,4	0,29	38,22	38,19	2,77	2	233,44	612,24	183,02			



Утверждаю:

директор школы  
/ Н.В. Кравцова

*Кравцова*

" 08 " 12 2023г

меню на 11 декабря  
5-11класс

№ рецеп- туры	наименование блюд	масса порции и ( г)	Пищевые вещества (г)		энергети- ческая ценность ( ккал)	витамины			минералы										
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)			
					5 - й														
8	салат "морковный"	100	0,58	3,11	3,3	0,06	3,29	0	1,57	0,66	25,38	51,84	35,72						
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	0,18	4,65	0	0,45	30,46	69,74	28,24							
246	гуляш из говядины (1категории)	100	11,3	12,95	25	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5						
301	рис отварной	150	6	6	33	0	0	0	0	0	140,76	392	115						
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	0	6	0	0						
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						
	итого :	800	28,71	29,58	116	0,35	13,01	1,49	4,34	2,66	239,5	646,38	211,66						



меню на 11 декабря  
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые		энергетич еская ценность (ккал) день	витамины		витамины		витамины		минералы		минералы		минералы	
			вещества (г)	вещества (г)		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
		Б		Ж	У												
			5 -й														
			завтрак														
173	каша пшеничная молочная	200	14,84	13	32	270,68	0,127	0,87	0	0	133,7	0	42,2	2,15			
376	чай сладкий	200	0,02	0,07	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
7117	хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0			
	итого :	430	15,1	15,35	61,76	401	0,167	0,87	0	0	139,7	0	42,2	2,55			
			ОБЕД														
8	салат " морковный "	100	3,11	0,58	3,3	31	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66			
102	суп гороховый	200	6,9	6,5	13,06	215	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62			
245	гуляш ( из мяса кур)	100	12,3	10,3	30	250	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6			
301	рис отварной	150	6	6	33	187	0	0	0	0	140,76	392,085	115,215	1,6			
376	чай сладкий	200	0,02	0,07	15	60	0	3,34	0	0	122	90	14	0,56			
2	хлеб ржаной	20	0,36	1,98	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0			
7117	хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0			
	итого :	800	28,93	27,71	121	871	0,34	20,99	0	1,57	350,1	603,665	226,375	6,04			