





Утверждаю:  
 директор школы Для  
Гульжанов / Н.В. Кравцова  
 " 08 " 11 2024г.

меню на 13 ноября

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины		минералы	
			Б	Ж		У	7-й	В1	С	А	Е	Fe	Ca
70	огурец соленый в нарезке	100	1,18	0,7	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
82	Борщ со сметаной	240/10	7	15,5	278	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
26	рыба тушеная 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 КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	30,17	29,12	844,8	0,22	17,31	0,44	1,13	4,06	461,54	676,42	243,41



меню на 13 ноября

ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые		энергетич еская ценность (ккал) день	витами ы		витами ы		витами ы		минерал ы		минерал ы	
			вещества (г)	вещества (г)		В1	С	А	Е	Р	Ca	Мg	Fe		
			Б	Ж	У										
				7-й											
				завтрак											
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	0
	итого :	430	15,1	15	66,84	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87		
				ОБЕД											
70	огурец соленый в нарезке	100	1,18	0,7	2,3	0,03	0,04	0,06	0	10	24	14	1,33		
82	борщ	200	7	15,5	24	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,92		
	рыба тушеная в красном														
26	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	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	800	30,17	29,12	117,44	0,56	14,49	0,43	0	343,86	486,62	125,9	4,13		