



Утверждаю:

директор школы / Н.В. Кравцова

" 12 " 12 2023г.

меню на 13 декабря

1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины							минералы				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg			
					День												
70	огурец соленый в нарезке	60	1,16	0,5	12,6	0,02	0,02	4	0	0,1	11,2	0	0	0,1	11,2	0	6
82	Борщ со сметаной	200/10	6,35	10,5	230	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	0	0	0,95	42,58	21	21
26	рыба тушенная в красном соусе	90	9,8	8,96	184	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	0	0	0,5	238,46	59,77	59,77
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	6	106	0	2,02	0,36	0	0,3	227,18	0	0	0,3	146,64	22,2	22,2
377	ЧАЙ С лимоном	200	0,53	0,02	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,28	112,55	0,01	0,01	0,28	185,54	99,08	99,08
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0	0,4	15	0	0,6	0,4	4,4	14,16	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0	0,3	9,2	0	0,52	0,3	34,8	13,2	13,2
	ИТОГО :	760	26,7	26,58	722,6	0,21	21,27	0,38	1,13	2,83	462,74	1,13	1,13	2,83	652,42	235,41	235,41



меню на 13 декабря

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины	минералы		минералы
			Б	Ж		В1	С	А	Е		Fe	Ca	
					День								
70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
82	Борщ со сметаной	200	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
	ПЮРЕ												
312	КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,6	4	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	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО :	800	30,13	31,12	844,8	0,22	17,31	0,44	1,13	4,06	461,54	676,42	243,41



меню на 13 декабря  
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества		энергетич еская ценность (ккал)	витами ны			минерал ы					
			(г)	(г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	ы	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	ы	Fe
			7 -й		День									
			завтрак											
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47	
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	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	20	0	11,9	67	21,8	0,87	
			ОБЕД											
70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	0	5,5	0	0	12	0	8	0,5	
82	борщ	200	7	15,5	24	0,04	8,23	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	4	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	30,13	31,12	117,44	0,53	19,95	0,37	0	345,86	462,62	119,9	3,3	