



"Узверждаю"
 Директор школы:
 Кравцова Н.В.

2025г
 < 10 >

МЕНЮ на 14 ЯНВАРЯ
 1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)		Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)		
		Б	Ж	У	1-й		В1	С				А	Е
70	огурец соленый в нарезке	1,16	0,5	1,38	12,6	0	5	0	0	11,5	0	7	0,3
82	Борщ со сметаной	6,35	12,5	24	200	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
265	плов из говядины (1 категории)	12,71	10,85	59	360	0	0	0	0	36	199,3	34	1
349	компот из сухофруктов	0,04	0	4,76	94,2	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,3
	Итого :	24,52	24,45	115,78	794,8	0,22	20,54	48,56	2,73	306,81	571,94	140,25	135,18



Утверждаю:

директор школы **Ж.С. Нуртөв**
/ Н.В. Кравцова

" 10 " 2025г.

меню на 14 ЯНВАРЯ

ОВЗ

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамин В1	витамин С	витамин А	витамин Е	минерал			минерал		
											Б	Ж	2-й завтрак	У	день	Ca
209	яйцо отварное	40	10	4,6	1,5	170	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1		
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	36	215	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	515,32	0,08	4,2	0,21	0	52,6	99	13,8	1,82		
				ОБЕД												
	огурец соленый в															
70	нарезке	100	1,18	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	27,68	27,8	116,94	818,3	0,25	8,79	40,07	0	72,9	302,74	145,6	112,04		