



Утверждаю:

директор школы
Н.В. Кравцова

2024г

меню на 15 февраля
1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины			минерал ы (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	ы (мг) Mg				
						день												
47	салат из квашенной капусты	60	1,04	0,5	5,12	5,35	0,05	5	0	0,3	18,73	0	0	0	0	0	0	7
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0,85	19,68	0	0	0	0	0	0	21,6
268	КОТЛЕТА	90	9,04	12	28	230	0,08	0,12	23	0	1	35	0	0	0	0	0	25,7
	ГРЕЧКА	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	3,8	15,57	0	0	0	0	0	81
302	РАССЫПЧАТАЯ какао с молоком	200	3	1,6	16,4	91	0,01	1,08	0	0,6	6,4	3,6	0	0	0	0	0	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	0	0	0	0	0	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	0	0	0	0	0	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	0	0	0	0	0	14
	ИТОГО:	850	25,36	24,3	115,81	699,55	0,3	13,4	23,02	1,12	8,25	238,58	0	0	0	0	0	176,66



Утверждаю:
 директор школы
 / Н.В. Кравцова

" 14 " 02 2024г

меню на 15 февраля
 5-11класс

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины		витамины E	витамины Fe	минерал ы (мг) Ca	минерал ы (мг) P	минерал ы (мг) Mg	
			Б	Ж		У	В1						С
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	0,02	11,96	0,06	0,41	31,53	24	9,68
	СУП С												
103	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	5,53	23,6	180	0,09	6,6	0	0,85	19,68	53,32	21,6
268	КОТЛЕТА	100	12,9	14,6	35	265	0,01	0,12	23	1	35	133,1	25,7
	ГРЕЧКА												
302	РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	3,8	15,57	0	81
945	какао с молоком	200	3	3,54	17,57	118,6	0,01	1,08	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	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	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	800	29,82	29,96	124,65	812,26	0,17	13,75	23	7,25	119,58	229,22	162,66

