



Утверждаю:  
 Директор школы  
 / Н.В. Кравцова  
 " 26 " 05 2024г

меню на 16 мая

1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		минералы (мг)			
			Б	Ж		В1	С	А	Е		Fe	Ca	P
33	салат пестрый	60	0,8	3,6	1,8	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	0,09	6,6	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
246	гуляш из говядины	90	8,48	13,5	25	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
171	каша пшеничная	150	8,7	3,04	17,94	0	0	0	0	0	16	0	65
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	4,76	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	Итого :	850	26,84	25,65	102,95	0,26	23,45	1,49	3,7	4	139,38	218,7	159,43



Утверждаю:

директор школы

Н.В. Кравцова

06.05.2024г

меню на 16 мая

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	Витамин В1		Витамин С		Витамин А		Витамин Е		минералы (мг)		минералы (мг)
			Б	Ж		У	10-й	Б	У	А	С	Е	Fe	Ca	P	
33	салат пестрый	100	1	4,5	1	34	0,01	5,7	0	0	0	0	20,4	24,58	11,8	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	5,53	180	0,11	8,25	0	0	0	0	0	1,09	24,6	66,65	27
246	гуляш из говядины	90	11,3	12,95	260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5			
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	121	0	0	0	0	0	16	0	65			
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	94,2	0,01	1,08	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0		
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			
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14			
	итого :	850	31,05	29,18	866,2	0,26	23,45	1,49	3,7	4,24	139,38	218,7	159,43			



Утверждаю:  
 директор школы  
 / Н.В. Кравцова  
 "16" мая 2024г

меню на 16 мая  
 ОБЗ

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		минералы			
			Б	Ж		С	А	Са	Р		Мg	Fe	
209	яйцо отварное	40	10	4,6	75	0,03	0	0	22	76,8	4,8	1	
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	200,3	0,01	4,2	0,11	0	24,6	22,2	9	0,42
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	430	16,05	15,54	405,62	0,08	4,2	0,21	0	52,6	99	13,8	1,82
			ОБЕД										
52	салат из свеклы отварной	100	0,8	2	62	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
103	суп с макаронными изделиями	200	4,5	5,53	180	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
245	гуляш ( из мяса кур)	100	10,3	10,3	250	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6
171	каша пшеничная	150	8,7	9,2	121	0	0	0	0	16	0	65	2,2
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	800	28,6	27,63	835,2	0,22	26,89	0	0	108,73	97,89	140,7	6,18