



меню на 16 ноября  
1-4 класс

№ рецеп- туры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества		энергети- ческая ценность (ккал)	витамины			минералы						
			ва (г) Б	а (г) Ж		у У	9 - й	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	минералы (мг)
47	салат из квашенной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	0	6
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	6,68	7,09	23,27	170	0	8,38	0	0	0,9	29	0	0	24
259	жаркое домашнему	240	13,1	18,5	35,4	255	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	0	0	41,06
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	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	0,3	9,2	34,8	13,2	
	итого :	750	25,39	26,69	110,03	728,35	0,19	32,99	15	1,12	5,58	113,34	249,83	99,42	



меню на 16 ноября

5-11класс

№ реп-туры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		Mg				
			Б	Ж		У	9-й	В1	С		А	Е	Fe	Ca
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	250	0	8,38	0	0	0,9	29	0	24
259	жаркое домашнему	250	15,3	20	42	384	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	210,63	41,06
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	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	0,3	9,2	34,8	13,2
	итого :	800	29,17	28,69	127,74	932,21	0,2	29,03	15,06	1,12	6,81	112,14	273,83	107,42



Утверждаю:  
 Для  
 Документ директор школы  
 Н.В. Кравцова  
 15 " 11 2023г

меню на 16 ноября  
 ОВЗ

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамин B1	витамин C	витамин A	витамин E	минерал		минерал	
			Б	У						Ca	P		Мg
					День								
			Ж	У									
			9-й										
			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
	итого :	430	15,1	15	66,84	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87
			ОБЕД										
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	0,03	10,06	0	18,68	34,61	16,26	1,74
96	рассольник "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	250	0	8,38	0	29	0	24	0,9
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	42	384	0,21	8,97	24	31,1	337	65,7	4,03
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	0	0	6	0	0	0,4
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	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
	итого :	800	29,17	28,69	127,74	932,21	0,28	27,41	24	84,78	371,61	105,96	7,07