



меню на 17 января  
1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Ж	Пищевые вещества (г)	У	5 - й	Пищевые вещества (г)	энергети ческая ценность ( ккал)	ВИТАМИНЫ			ВИТАМИНЫ			минерал ы (мг)		
										В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg	
2011	салат из моркови с яблоком	60	3		1,9	16		50,4	0	28,5	36,7	0	0	19,32	17,7	7,08		
102	суп гороховый	200	4,39		4,22	13,06		202,3	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24		
246	гуляш из говядины (1категории)	90	8,48		13,5	25		200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5		
301	рис отварной	150	4		4	21		150	0	0	0	0	0	140,76	392	115		
376	чай черный сладкий витаминизирован ный	200	0,07		0,02	15		60	0	0	0	0	0	6	0	0		
2	хлеб ржаной	20	1,98		0,36	11,88		57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0		
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	24,2		24,24	116,7		790,7	0,29	38,22	38,19	2,77	2	233,44	612,24	183,02		



Утверждаю:  
директор школы  
/ Н.В. Кравцова

" 16 " 01 2025г.

меню на 17 января  
5-11класс

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P
8	салат "морковный"	100	0,58	3,11	3,3	0,06	3,29	0	1,57	0,66	25,38	51,84	35,72
102	суп гороховый	240	6,5	6,9	13,06	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24
246	гуляш из говядины (1категории)	100	11,3	12,95	25	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
301	рис отварной	150	6	6	33	0	0	0	0	0	140,76	392	115
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	0	6	0	0
2	хлеб сладкий	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	итого :	800	28,71	29,58	116	0,35	13,01	1,49	4,34	2,66	239,5	646,38	211,66





меню на 17 января  
ОВЗ

№ рецептур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества		энергетич еская ценность (ккал) день	ВИТАМИН В1		ВИТАМИН С		ВИТАМИН А		ВИТАМИН Е		МИНЕРАЛ Ca		МИНЕРАЛ P		МИНЕРАЛ Mg		МИНЕРАЛ Fe	
			(г)	(г)		ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы
173	каша пшеничная молочная	200	13	14,84	32	0,127	0,87	0	0	0	0	0	0	133,7	0	42,2	0	0	0	0	2,15
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	430	15,35	15,1	61,76	0,167	0,87	0	0	0	0	0	0	139,7	0	42,2	0	0	0	0	2,55
				ОБЕД																	
8	салат " морковный"	100	0,58	3,11	3,3	0,06	3,29	0	1,57	0	0	0	0	25,38	51,84	35,72	0	0	0	0	0,66
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	30,46	69,74	28,24	0	0	0	0	1,62
245	гуляш ( из мяса кур)	100	10,3	10,3	10	0,06	9,71	0	0	0	0	0	0	31,5	0	33,2	0	0	0	0	1,6
301	рис отварной	150	6	6	33	0	0	0	0	0	0	0	0	140,76	392,085	115,215	0	0	0	0	1,6
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	3,34	0	0	0	0	0	0	122	90	14	0	0	0	0	0,56
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	0
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	0,04	5	0	0,33	25	0	0	0	375,1	603,665	240,545	0	0	0	0	0,5
	Итого:	900	28,31	27,53	115,7	0,38	25,99	0	1,9	0	0	0	0	375,1	603,665	240,545	0	0	0	0	6,54