



меню на 18 декабря

1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергети ческая ценность (ккал)	витамины			минералы				
								В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Мg
33	салат пестрый	60	0,8	3,6	1,8	10 - й	60	0,01	5,7	0	0	20,4	24,58	11,8	
103	СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11		85,75	0,09	6,6	0	0	0,85	53,32	21,6	
246	гуляш из говядины	90	8,48	13,5	25		200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	19,5	
171	каша пшеничная	150	8,7	3,04	17,94		121	0	0	0	0	16	0	65	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	4,76		94,2	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	0	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88		57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7		49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	
	итого :	850	26,84	25,65	102,95		737,95	0,26	23,45	1,49	3,7	4	139,38	218,7	159,43



меню на 18 декабря

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы		
			Б	Ж	У	10 - й	В1	С		А	Е	Fe	Ca	P	минералы (мг)
33	салат пестрый	100	1	4,5	1	34	0,01	5,7	0	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	5,53	23,6	180	0,11	8,25	0	0	1,09	24,6	66,65	27	
246	гуляш из говядины	90	11,3	12,95	25	260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5	
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	17,94	121	0	0	0	0	0	16	0	65	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	16	94,2	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0	
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	
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14	
	итого :	850	31,05	29,18	124,88	866,2	0,26	23,45	1,49	3,7	4,24	139,38	218,7	159,43	



Утверждаю:

директор школы

Иванов / Н.В. Кравцова

" 15 " 12 2023г

меню на 18 декабря

ОВЗ

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины	минералы		витамины	минералы	
			Б	Ж		У	В1	С	А		Е	Ca		P	Мg
				10-й завтрак											
209	яйцо отварное	40	10	4,6	1,5	75	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1	
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	36	200,3	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	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	3,98	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	23,6	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	10	250	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6	
171	каша пшеничная	150	8,7	9,2	35	121	0	0	0	0	16	0	65	2,2	
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
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	28,6	27,63	115,22	835,2	0,22	26,89	0	0	108,73	97,89	140,7	6,18	