



Утверждаю:

Директор школы  
/ Н.В. Кравцова

" 11 " 09 2023г.

меню на 11 сентября

1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы			минералы					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	(мг)	Ca	Р	Мg			
					8 - й День												
67	салат винегрет	60	3,09	3,8	17,73	0,04	18,95	0,37	4,63	2	125,4	112,28	41,81				
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24				
2673	печень тушеная в белом соусе	90	7	11,3	7	0,18	7,71	5,01	0,89	4,95	32,81	244,98	16,68				
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	16,47	0,16	0	0	5,31	1,55	1,55	73,37	13,7				
	чай сладкий					0	0	0	0	0	6	0	0				
376	витаминизированный	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	0	15	4,4	14,16				
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 (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	0,04	5	0	0,33	1	25	0	14,17				
	ИТОГО :	850	25,01	25,05	110,6	0,64	36,31	5,38	12,28	10,65	245,42	539,57	141,96				



меню на 12 сентября  
 1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность ( ккал)	витамины		минералы		витамины	минералы		витамины	минералы	
			Б	Ж		У	В1	С	А		Е	Fe		Ca	Р
70	огурец свежий в нарезке	60	0,35	0,05	6	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	0	0	6
82	Борщ со сметаной	200/10	5,35	8,43	230	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21		
26	рыба тушенная в красном соусе	90	9,8	8,96	184	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77		
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	6	106	0	2,02	0,36	0	0,3	227,18	146,64	22,2		
377	ЧАЙ С лимоном	200	0,53	0,02	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08		
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		
	ИТОГО :	760	24,89	24,06	716	0,21	21,27	0,38	1,13	2,83	462,74	652,42	235,41		



меню на 13 сентября  
 1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы								
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg			
					День												
70	помидор свежий в нарезке	60	0,35	0,05	6	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	0	6			
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	6,68	7,09	170	0	8,38	0	0	0,9	29	0	0	24			
259	жаркое по-домашнему	240	13,1	18,5	255	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	210,63	41,06				
356	кисель	200	0,31	0	160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1				
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				
	Итого :	750	24,7	26,24	719	0,19	32,99	15	1,12	5,58	113,34	249,83	99,42				



меню на 14 сентября

1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины		витамины		минералы		минералы	
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
33	салат пестрый	60	0,8	3,6	1,8	60	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0	0,85	19,68	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	98	19,5	
171	каша пшеничная	150	8,7	3,04	17,94	121	0	0	0	0	0	16	0	65	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	4,76	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	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 15 сентября 2023г  
1 - 4 класса

№ реце птур ы	наименование блюдо	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность ( ккал)	витамины			минерал ы (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg				
					1 - й	День												
52	салат из свеклы отварной	60	0,08	2	2,98	62	0,01	5,7	0	0	0,8	21,09	24,58	12,54				
103	суп рисовый	200	3,38	5,58	6,35	127,3	0,08	6,6	0	0	0,71	18,44	50,04	20				
279	тефтели	90	8,5	9,55	24	166,75	0,06	0,85	39	0	0,96	43,9	106,7	21,6				
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	26	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	1,55	73,37	13,7				
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0	0,28	11,1	0	1,4				
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				
125	фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	17	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14				
	итого:	750	23,82	24,44	117,07	745,65	0,35	13,45	39	5,83	5	105,28	289,49	82,44				



МЕНЮ на 18 сентября  
1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
					У														
					<b>3 - й</b>	<b>день</b>													
71	помидор свежий в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	11	0,05	5	0	0	0	0	0	18,73	0	7	0,3	0,73	
140	суп на куринном бульоне	200	9	11	24	195	0	0,95	0	0	0	0	0	27,3	0	27,2	0,73	0,73	
290	птица тушеная в красном соусом	90	7,8	8	11,1	150	0,06	9,71	43	0	0	0	0	31,5	132,9	33,2	1,6	1,6	
321	капуста тушеная	150	1,01	3,48	4,52	113,53	0,03	17,5	0	0	0	0	0	58	0	0	0,8	0,8	
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0	0	29,5	0	1	0	0	0	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,3	0,3	0,3	
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	0	0	119	91	14	1	1	1	
	ИТОГО:	850	24,18	23,94	102,46	806,53	0,21	48,76	43	0,52	0,52	0,52	293,23	258,7	95,6	4,73	4,73	4,73	



МЕНЮ на 19 сентября  
1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины			минералы			минералы (мг)	
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P		Mg
						<b>День</b>									
70	помидор свежий в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,03	10,06	0	0	0	31,53	20,77	9,76	0,44
108	суп с клецками	200	5	10	27	229,55	0	0,77	0	0,48	0	34,41	5,89	2,98	0,32
26	рыба тушеная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	0	52,11	238,46	59,77	0,96
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	10,1	43	0	0	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	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0	9,2	34,8	13,2	0,3
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	1	25	0	0	14,17
	<b>ИТОГО :</b>	<b>850</b>	<b>23,97</b>	<b>24,92</b>	<b>107,63</b>	<b>718</b>	<b>0,21</b>	<b>19,18</b>	<b>0,01</b>	<b>1,33</b>	<b>147,23</b>	<b>324,92</b>	<b>153,21</b>	<b>20,54</b>	