



« 17 » 01 2025г  
 директор школы  
 Н.В. Кравцова

меню на 20 января  
 1-4 класс

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины				минералы (мг)					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
47	салат из квашеной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,05	5	0	0	0,3	18,73	0	0	7
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	195	0,09	6,6	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6	
268	КОТЛЕТА	90	9,04	12	28	230	0,08	0,12	23	0	1	35	133,1	25,7	
302	ГРЕЧКА	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	3,8	15,57	0	81	
945	РАССЫПЧАТАЯ какао с молоком	200	3	1,6	16,4	91	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	25,36	24,3	115,81	818,8	0,3	13,4	23,02	1,12	8,25	238,58	320,22	176,66	



меню на 20 января  
5-11класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	минералы (мг)
47	салат из квашенной капусты	100	1,1	0,5	6	0,02	5,95	0	0	0,3	18,73	0	0	7
103	СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	240	4,5	5,53	23,6	0,09	6,6	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6	
268	КОТЛЕТА ГРЕЧКА	100	10,9	14	30	0,01	0,12	23	0	1	35	133,1	25,7	
302	РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	12,84	0	0	0	0	3,8	15,57	0	81	
945	какао с молоком	200	3	3,54	17,57	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	
	ИТОГО:	800	27,22	28,86	116,65	0,17	13,75	23	1,12	7,25	119,58	229,22	162,66	

