



Утверждаю:

директор школы
И.В. Кравцова

" 17 " 01 2025г

меню на 21 января
1-4 класс

№ реце птур ы:	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины		витамины		минералы		минералы		минералы	
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Fe	Ca	Р	Мg					
70	огурец соленый в нарезке	60	1,16	0,5	1,38	12,6	0,02	4	0	0,1	11,2	0	0	0,1	11,2	0	0	0	6
82	Борщ со сметаной	200/10	5,35	8,43	24	200	0,04	8,23	0	0,95	35,5	0	0	0,95	35,5	42,58	21	21	21
26	рыба тушеная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	212	0,1	3,35	0,01	0,5	52,11	0	0	0,5	52,11	238,46	59,77	59,77	59,77
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	6	32	176	0	2,02	0,36	0,3	227,18	0	0	0,3	227,18	146,64	22,2	22,2	22,2
377	ЧАЙ С лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	0,01	3,67	0,01	0,28	112,55	0,01	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08	99,08	99,08
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,4	15	0,6	0,6	0,4	15	4,4	14,16	14,16	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,3	9,2	0,52	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	13,2	13,2
	ИТОГО :	760	25,7	24,51	114,62	790,6	0,21	21,27	0,38	2,83	462,74	1,13	1,13	2,83	462,74	652,42	235,41	235,41	235,41



Утверждаю:
 Директор школы Кравцова Н.В.
 " 17 " 2025г

меню на 21.01.2025

5-11класс

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		минералы (мг)											
			Б	Ж		В1	С	А	Е		Fe	Ca	P	Mg							
			У	7-й	день																
70	огурец соленый в нарезке	100	1,18	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14							
82	Борщ со сметаной	240/10	7	15,5	24	278	0,04	8,23	0	0,95	35,5	42,58	21								
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,3	250	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77							
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,6	2	31	110	0	2,02	0,36	0	0,3	227,18	146,64	22,2							
377	ЧАЙ С лимоном	200	0,53	0,02	15,2	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	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 :	850	30,17	29,12	117,44	844,8	0,22	17,31	0,44	1,13	4,06	461,54	676,42	243,41							



меню на 21 января

ОВЗ

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества		энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЫ										
			(г)	(г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	7-й завтрак																		
168	каша рисовая	200	12,75	37,08	385	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47						
376	чай сладкий	200	0,07	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4						
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого :	430	15,1	66,84	515,32	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87						
	ОБЕД																		
70	огурец соленый в нарезке	100	1,18	0,7	16,8	0,03	0,04	0,06	0	10	24	14	1,33						
82	борщ	200	7	15,5	278	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,92						
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	250	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1						
312	пюре картофельное	150	5,6	2	110	0,34	2,02	0,36	0	227,18	146,64	22,2	0,5						
377	чай с лимоном	200	0,53	0,02	62	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28						
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0						
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого :	800	30,17	29,12	844,8	0,56	14,49	0,43	0	343,86	486,62	125,9	4,13						