



"Утверждаю"

Директор школы: *Я*

Кравцова / Н. В. Кравцова.

< 20 > 11 2023г

МЕНЮ на 21 ноября
1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	витамины		минералы		
														В1	С	А	Е	Са
			У	Ж	Б	2 - й	день											
70	огурец соленый в нарезке	60	1,38	0,5	1,16	12,6	0,02	5	0	0	0	11,5	0	7	0	0,3		
82	Борщ со сметаной	200/10	24	12,5	6,35	230	0,04	8,23	0	0	0	35,5	42,58	21	0,95			
265	плов из говядины (1 категории)	240	45	10,85	12,71	258,4	0	0	0	0	0	36	199,3	34	1			
349	компот из сухофруктов	200	4,76	0	0,04	94,2	0,01	1,08	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0			
2	хлеб ржаной	20	11,88	0,36	1,98	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
7117	хлеб пшеничный	30	14,76	0,24	2,28	70,32	0,04	0	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,3			
	итого :	760	101,78	24,45	24,52	723,2	0,22	20,54	48,56	2,73	306,81	571,94	140,25	135,18				



меню на 21 ноября
5 - 11 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витами ны		витамины		минерал ы (мг)	минерал ы (мг)	минерал ы (мг)	минерал ы (мг)
			Б	Ж		У	В1	С	А				
					День								
70	огурец соленый в нарезке	100	1,014	0,7	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
82	Борщ	200	7	15,5	278	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
265	плов из говядины	250	16	14	310	0,06	0,85	39	0	96	43,9	106,7	21,6
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
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:	800	28,314	30,8	827	0,21	10,42	40,07	0,52	99,54	220,6	298,08	83,8



Утверждаю:

Директор школы № 20 / Н.В. Кравцова

" 20 " 11 2023г

меню на 21 ноября

ОВЗ

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы									
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
				2-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														
70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	10	24	14	1,33				
82	борщ	200	7	15,5	24	278	0,08	6,6	0	18,44	50,04	20	0,71					
265	плов из мяса птиц	250	15,2	11	48	301,3	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,6	96					
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14				
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	27,64	27,8	116,94	818,3	0,25	8,79	40,07	0	72,9	302,74	145,6	112,04				