



"Утвърждаю" Л

Директор школы: ТОВ

Кравц / Н.В. Кравцова.

< 21 > 12 2023 г

МЕНЮ на 22 декабря  
1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины			минералы			минералы			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
						<b>день</b>											
47	салат из квашенной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,02	11,96	0	0	0	0	31,53	20,77	9,68	0,41	
108	суп с клецками	200	5	10	27	229,55	0	0,77	0	0,48	0	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	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	0	12,98	0	67,5	3,95	
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	10,1	43	0	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	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	
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	0	0	1	25	0	14,17	
	<b>Итого :</b>	<b>850</b>	<b>24,66</b>	<b>25,37</b>	<b>111,8</b>	<b>727,35</b>	<b>0,2</b>	<b>21,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1,33</b>	<b>147,23</b>	<b>324,92</b>	<b>153,13</b>	<b>20,51</b>			



Утверждаю:

директор школы  
*Храб Н.В.* / Н.В. Кравцова

" 21 " 12 2023г

меню на 22 декабря

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины	минералы		витамины	минералы		
			Б	Ж		У	В1	С	А		Е	Fe		Ca	P	Mg
					День											
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	0,02	11,96	0,06	0	0,41	31,53	0	0,41	24	9,68
108	суп с клецками	200	8,1	12,6	40,6	270	0	0,77	0	0,48	0,95	34,41	0	0,95	5,89	2,98
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,7	250	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	0	0,5	238,46	59,77
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	14,8	110,45	0	0	0	0	0,2	12,98	0	0,2	0	67,5
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	15	60	0	3,34	0	0	0,01	122	0	0,01	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	0	0,3	34,8	13,2
	итого :	800	29,62	29,21	124,74	828,66	0,17	7,5	0,07	1	3,69	240,7	1	3,69	393,15	171,45





Утверждаю:

Директор школы

Крафт / Н.В. Кравцова

" 21 " 12 2023г

меню на 22 декабря  
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества		энергетич еская ценность (ккал)	витамины		витамины		витамины		минералы		минералы	
			(г)	(г)		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe		
			Б	Ж	У										
				4-й завтрак											
168	каша манная молочная	200	10,06	7,8	30,24	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47		
382	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56		
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	0,1	95	0	59	0	1	2	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0		
	итого :	440	18,59	19,88	62,67	0,12	1,3	79,01	0	133,7	130,6	21,9	1,03		
				ОБЕД											
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74		
108	суп с клецками	200	8,1	12,6	40,6	0	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32		
26	рыба тушеная в соусе	100	11,6	10,3	18,7	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1		
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	14,8	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95		
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	15	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0	0	0	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0		
	итого :	800	29,62	29,21	124,74	0,18	14,73	0,48	0,48	132,15	313,9	154,04	7,51		