



Утверждаю:

Директор школы  
Н.В. Кравцов

*Кравцов*

" 17 " 01 2025г

меню на 23 января  
1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Ж	Пищевые вещества (г)	У	9 - й	энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ			минералы			
									В1	С	А	Е	Fe	Ca	P
47	салат из квашеной капусты	60	1,04	0,5	5,12	0,02	4	15,35	0	0,1	11,2	0	0	0	6
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	6,68	7,09	24,5	0	8,38	196	0	0,9	29	0	0	0	24
259	жаркое домашнему	240	13,1	18,5	39,5	0,13	5,61	306,5	15	3,6	19,44	0	0,28	29,5	41,06
356	кисель	200	0,31	0	19,6	0	15	160	0	0	0	0	0	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	57,68	0	0,4	15	0,6	0,4	15	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	70,32	0	0,3	9,2	0,52	0,3	34,8	13,2
	итого :	750	25,39	26,69	115,36	0,19	32,99	805,85	15	5,58	113,34	1,12	5,58	249,83	99,42



Утверждаю:  
 директор школы для  
 Н.В. Крайцовой  
 "17" "01" 2025г

меню на 23.01.2025

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
47	салат из квашенной капусты	100	1,1	0,5	16	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	7,6	7,09	240	0	8,38	0	0	0,9	29	0	24
259	жаркое домашнему	250	15,3	20	401	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 :	800	28,57	28,19	945	0,2	29,03	15,06	1,12	6,81	112,14	273,83	107,42



меню на 23 января  
ОВЗ

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		энергетич. ценность (ккал)	ВИТАМИН В1			ВИТАМИН С			ВИТАМИН А			ВИТАМИН Е			МИНЕРАЛ Ca			МИНЕРАЛ P			МИНЕРАЛ Mg			МИНЕРАЛ Fe		
			Б	Ж		У	Б1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe															
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	0,03	0	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47															
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4															
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0															
	Итого :	430	15,1	15	66,84	0,07	0	20	20	0	11,9	67	21,8	0,87															
			ОБЕД																										
70	салат из квашенной капусты	100	1,1	0,5	6	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74																
96	рассольник "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	0	8,38	0	0	29	0	24	0,9																
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	42	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03																
376	чай сладкий	200	0,07	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	28,33	28,21	120,14	0,28	27,41	24	0	84,78	371,61	105,96	7,07																

№	рецептур	масса порции (г)	пище вые вещества (г)	энергетич. ценность (ккал)	ВИТАМИН В1	ВИТАМИН С	ВИТАМИН А	ВИТАМИН Е	МИНЕРАЛ Ca	МИНЕРАЛ P	МИНЕРАЛ Mg	МИНЕРАЛ Fe
168	каша рисовая	200	12,75	37,08	0,03	0	0	20	0	5,9	67	21,8
376	чай сладкий	200	0,07	15	0	0	0	0	0	6	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	15,1	66,84	0,07	0	20	20	0	11,9	67	21,8
			ОБЕД									
70	салат из квашенной капусты	100	1,1	6	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74
96	рассольник "Ленинградский"	200	7,6	30,5	0	8,38	0	0	29	0	24	0,9
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	42	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03
376	чай сладкий	200	0,07	15	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2	хлеб ржаной	20	1,98	11,88	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	28,33	120,14	0,28	27,41	24	0	84,78	371,61	105,96	7,07