



Утверждаю:  
 директор школы Ментов  
И.В. Кравцова  
 " 17 " 01 2025г

меню на 24 января

1-4 класс

№ реце птур ы	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
33	салат пестрый	60	0,8	3,6	1,8	60	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8	
	СУПС				10 - й	день									
103	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	195	0,09	6,6	0	0	0	19,68	53,32	21,6	
246	гуляш из говядины	90	8,48	13,5	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5	
171	каша пшеничная	150	8,7	3,04	29,6	121	0	0	0	0	0	16	0	65	
	КОМПОТ ИЗ														
349	СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	4,76	94,2	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	26,84	25,65	114,61	847,2	0,26	23,45	1,49	3,7	4	139,38	218,7	159,43	







меню на 24.01.2025  
ОВЗ

№ реце- птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества		энергетич еская ценность (ккал)	ВИТАМИН			ВИТАМИН			минерал		минерал		минерал	
			(г)	(г)		ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы	ы
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
209	яйцо отварное	40	10	4,6	1,5	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1				
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	36	0,01	4,2	0,11	0	24,6	22,2	9	0,42				
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	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				
	Итого :	430	16,05	15,54	67,26	0,08	4,2	0,21	0	52,6	99	13,8	1,82				
				ОБЕД													
52	салат из свежлы отварной	100	0,8	2	3,98	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33				
103	суп с макаронными изделиями	200	4,5	5,53	23,6	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87				
245	гуляш ( из мяса кур)	100	10,3	10,3	10	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6				
171	каша пшеничная	150	8,7	9,2	35	0	0	0	0	16	0	65	2,2				
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				
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	28,6	27,63	115,22	0,22	26,89	0	0	108,73	97,89	140,7	6,18				