



Утверждаю:

директор школы А.А. Жукенков

Кривцова Н.В.

" 27 " 11 2023

меню на 28 ноября

1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины		минералы	
			Б	Ж		С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
		15		7 - й	день								
70	огурец соленый в нарезке	60	1,16	0,5	12,6	0,02	4	0	0,1	11,2	0	0	6
82	Борщ со сметаной	200/10	6,35	10,5	230	0,04	8,23	0	0,95	35,5	42,58	21	
	рыба тушеная в красном соусе	90	9,8	8,95	184	0,1	3,35	0	0,5	52,11	238,46	59,77	
312	ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	6	106	0	2,02	0	0,3	227,18	146,64	22,2	
377	ЧАЙ С лимонном	200	0,53	0,02	62	0,01	3,67	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0,4	15	4,4	14,16	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	
	ИТОГО:	760	26,7	26,58	722,6	0,21	21,27	0,38	2,83	462,74	652,42	235,41	



меню на 28 ноября

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		витамины		минералы		минералы	
			Б	Ж	У	7-й		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14	
32	Борщ со сметаной	200	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	150	5,6	4	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 :	800	30,13	31,12	117,44	844,8	0,22	17,31	0,44	1,13	4,06	461,54	676,42	243,41	



меню на 28 ноября
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	пище вещества (г)	пище вещества (г)	пище вещества (г)	пище вещества (г)	энергетич еская ценность (ккал)	витами ы B1	витами ы C	витами ы A	витами ы E	витами ы Ca	минерал ы P	минерал ы Mg	минерал ы Fe
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	292	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47	
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	15,1	15	66,84	422,32	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87	
				ОБЕД											
70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	16,8	0	5,5	0	0	12	0	8	0,5	
82	борщ	200	7	15,5	24	278	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,92	
26	рыба тушенная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,3	250	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1	
312	пюре картофельное	150	5,6	4	31	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	15,2	62	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28	
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	30,13	31,12	117,44	844,8	0,53	19,95	0,37	0	345,86	462,62	119,9	3,3	