



Утверждаю:
 ВРИО директора школы
 Т.Н.Емельяненко

28" 02 2024г

меню на 29 февраля
 5-11класс

№ рецеп туры	наименование блюд	масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины			минерал ы (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg			
					5 - й	День											
8	салат "морковный"	100	0,58	3,11	3,3	31	0,06	3,29	0	1,57	0,66	25,38	51,84	35,72			
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24			
246	гуляш из говядины (1 категории)	100	11,3	12,95	25	260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5			
301	рис отварной	150	6	6	33	187	0	0	0	0	0	140,76	392	115			
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0			
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	28,71	29,58	116	881	0,35	13,01	1,49	4,34	2,66	239,5	646,38	211,66			



Утверждаю:
 ВРИО директора школы
 Т.Н. Емельяненко
 " 22 " 02 2024г

меню на 29 февраля
 0В3

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые		энергетич еская ценность (ккал) день	витамин		витамин		минерал		минерал		минерал	
			вещества (г)	вещества (г)		ы C	ы A	ы E	ы Ca	ы P	ы Mg	ы Fe			
		Б		Ж		В1									
				5-й											
				завтрак											
173	каша пшенная молочная	200	13	14,84	32	0,127	0,87	0	0	133,7	0	42,2	2,15		
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	15,35	15,1	61,76	0,167	0,87	0	0	139,7	0	42,2	2,55		
				ОБЕД											
8	салат " морковный"	100	0,58	3,11	3,3	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66		
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62		
245	гуляш (из мясо кур)	100	10,3	12,3	30	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6		
301	рис отварной	150	6	6	33	0	0	0	0	140,76	392,085	115,215	1,6		
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	3,34	0	0	122	90	14	0,56		
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	27,71	28,93	121	0,34	20,99	0	1,57	350,1	603,665	226,375	6,04		