



меню на 10 января
1 - 4 класса " 09 " 01 2024г

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины		минералы		минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж		У	1 - й	В1	С				
52	салат из свеклы отварной	60	0,08	2	2,98	62	0,01	5,7	0	0,8	21,09	24,58	12,54
103	суп рисовый	200	3,38	5,58	6,35	127,3	0,08	6,6	0	0,71	18,44	50,04	20
279	тефтели	90	8,5	9,55	24	166,75	0,06	0,85	39	0,96	43,9	106,7	21,6
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	26	158,6	0,16	0	0	1,55	1,55	73,37	13,7
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0,28	11,1	0	1,4
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	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	13,2
125	фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	17	0,03	0,6	0,02	1	119	91	14
	итого:	750	23,82	24,44	117,07	745,65	0,35	13,45	39	5,83	105,28	289,49	82,44



меню на 10 января
5 - 11 класс

№ реце	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины			витамины E	минералы Fe	минералы Ca	минералы P	минералы Mg
			Б	Ж	У		В1	С	А					
					1 - й	День								
52	салат из свеклы отварной	100	1,8	3	3,98	62	0,02	9,5	0	1,33	35,15	40,97	20,9	
103	суп рисовый	200	5	8	15	152,9	0,08	6,6	0	0,71	18,44	50,04	20	
279	тефтели	100	10,15	11,5	30	255	0,06	0,85	39	0,96	43,9	106,7	21,6	
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0,28	11,1	0	1,4	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	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	9,2	34,8	13,2	
	Итого:	800	28,21	29,21	117,07	842,5	0,36	17,25	39	5,83	119,34	305,88	90,8	



Утверждаю:
директор школы
/ Н.В. Крацова
" 09 " 01 2024г

меню на 10 января
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порци и (г)	пищевые вещества (г)	пищевые вещества (г)	пищевые вещества (г)	энергетич еская ценность (ккал)	витамины			минералы				
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
			Б	Ж	У	День								
				1-й завтрак										
	каша манная													
168	молочная	200	10,06	7,8	30,24	157,78	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	0,1	95	0	0	59	0	1	2	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	440	15,99	17,94	61,5	409,1	0,08	0,3	79	0	22,8	40,6	9,3	0,75
				ОБЕД										
	салат из свеклы													
52	отварной	100	1,8	3	3,98	62	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
103	суп рисовый	200	5	8	15	152,9	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
279	тефтели	100	10,15	11,5	30	255	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	96
309	макароны отварные	150	6	4,51	25	160,8	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
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	27,28	27,63	115,62	818,7	0,37	20,62	39,01	5,32	211,59	456,62	175,28	118,01