



МЕНЮ на 12 января
1-4 класс

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы							
			(г)	(г)	(г)		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
					4 - й	день											
47	салат из квашенной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,02	11,96	0	0	31,53	20,77	9,68	0,41			
108	суп с клецками	200	5	10	27	229,55	0	0,77	0	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32			
26	рыба тушенная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96			
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95			
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	10,1	43	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
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	0,52	9,2	34,8	13,2	0,3			
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	1	25	0	14,17			
	ИТОГО :	850	24,66	25,37	111,8	727,35	0,2	21,08	0,01	1,33	147,23	324,92	153,13	20,51			



Утверждаю:

Директор школы
/ Н.В. Кравцова

" 11 " 01 2024г

меню на 12 января

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины	минералы		витамины	минералы			
			Б	Ж		У	4 - й	В1	С		А	Е		Fe	Ca	Р	Мg
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	10,3	9	10,21	0,02	11,96	0,41	0	0,41	31,53	0	0,5	52,11	238,46	9,68
108	суп с клецками	200	8,1	12,6	40,6	270	0	0,77	0,95	0,48	0,95	34,41	0	0,2	12,98	0	2,98
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,7	250	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	0	0,01	122	90	14
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	14,8	110,45	0	0	0	0	0,2	12,98	0	0,4	0	0	67,5
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	15	60	0	3,34	0	0	0,01	122	0	0,01	90	14	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	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	0,3	0,3	34,8	34,8	13,2
	итого :	800	29,62	29,21	124,74	828,66	0,17	7,5	0,07	1	3,69	240,7	1	3,69	393,15	393,15	171,45



меню на 12 января

ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые		энергетич еская ценность (ккал)	витами ы		витами ы		витами ы		минерал ы		минерал ы		минерал ы	
			вещества (г)	вещества (г)		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Ж	У	День												
			4 -й														
			завтрак														
168	каша манная молочная	200	10,06	30,24	157,78	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47				
382	какао с молоком	200	4	17,57	118,6	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56				
14	масло сливочное	10	2,25	0,1	95	0	0	59	0	1	2	0	0				
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого :	440	18,59	62,67	441,7	0,12	1,3	79,01	0	133,7	130,6	21,9	1,03				
			ОБЕД														
	салат из квашенной																
47	капусты	100	1,7	9	10,21	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74				
108	суп с клецками	200	8,1	40,6	270	0	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32				
26	рыба тушеная в соусе	100	11,6	18,7	250	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1				
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	14,8	110,45	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95				
53	сок фруктовый	200	0,5	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
2	хлеб ржаной	20	1,98	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0				
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого :	800	29,62	124,74	828,66	0,18	14,73	0,48	0,48	132,15	313,9	154,04	7,51				