



Утверждаю:
 Директор школы
 Н.В. Кравцова
 № 12 от 01 2024г

меню на 15 января
 1-4 класс

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)							
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Мg		
					День											
				5 - й												
2011	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	7	50,4	0	28,5	36,7	0	0	19,32	17,7	7,08		
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24		
246	гуляш из говядины (1 категории)	90	8,48	13,5	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5		
301	рис отварной	150	4	4	21	150	0	0	0	0	0	140,76	392	115		
376	чай черный сладкий витаминизированный	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0		
7117	2 хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0		
	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 :	750	24,2	24,24	107,7	711,4	0,29	38,22	38,19	2,77	2	233,44	612,24	183,02		



Утверждаю:
директор школы
/ Н.В. Кравцова

"12" 01 2024г

меню на 15 января
5-11класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы								
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	минералы (Mg)			
					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 (1категории)	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:
директор школы
Драфт / Н.В. Кравцова
" 12 " 01 2024г

меню на 15 января
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	энергетич еская ценность (ккал) День	витами н ы В1	витами н ы С	витами н ы А	витами н ы Е	витами н ы Са	витами н ы Р	витами н ы Mg	витами н ы Fe
			Б	Ж	У									
				5 -й		День								
				завтрак										
173	каша пшенная молочная	200	13	14,84	32	270,68	0,127	0,87	0	0	133,7	0	42,2	2,15
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	15,35	15,1	61,76	401	0,167	0,87	0	0	139,7	0	42,2	2,55
				ОБЕД										
8	салат " морковный"	100	0,58	3,11	3,3	31	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	215	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
245	гуляш (из мяса кур)	100	10,3	12,3	30	250	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6
301	рис отварной	150	6	6	33	187	0	0	0	0	140,76	392,085	115,215	1,6
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	3,34	0	0	122	90	14	0,56
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	27,71	28,93	121	871	0,34	20,99	0	1,57	350,1	603,665	226,375	6,04