



Утверждаю:
 Директор школы
 / Н.В. Кравцова

" 18 " 01 2024г

меню на 19 января
 1-4 класс

№ рецеп- туры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества		энергети- ческая ценность (ккал)	витамины			минералы								
			ва (г)	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg			
					День												
47	салат из квашенной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	0	0	0	6
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	6,68	7,09	23,27	245	0	8,38	0	0	0,9	29	0	0	0	0	24
259	жаркое по- домашнему	240	13,1	18,5	35,4	255	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	0	0	0	210,63	41,06
377	чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	0	15	0	0	0,28	29,5	0	0	0	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	0	0	0	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	0	0	0	34,8	13,2
	итого :	750	25,61	26,71	105,63	705,35	0,19	32,99	15	1,12	5,58	113,34	249,83	99,42			



Утверждаю:
 Для директор школы
 документ *Кравцова* / Н.В. Кравцова
 "18" "01" 2024г

меню на 19 января

5-11класс

№ рецеп туры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергети ческая ценность (ккал)	витамин ы В1	витамин ы С	витамин ы А	витамин ы Е	минерал ы (мг) Fe	минерал ы (мг) Ca	минерал ы (мг) P	минерал ы (мг)	минерал ы (мг) Mg
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14	
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	250	0	8,38	0	0	0,9	29	0	24	
259	жаркое по- домашнему	250	15,3	20	42	384	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	210,63	41,06	
377	чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1	
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	29,39	28,71	123,34	834,21	0,2	29,03	15,06	1,12	6,81	112,14	273,83	107,42	



Утверждаю:
 директор школы
 / И.В. Кравцова
 " 18 " 01 2024г

меню на 19 января
 ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		энергетич еская ценность (ккал)	витами н		витами н		витами н		витами н		витами н		витами н	
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
				Ж													
				9-й													
				завтрак													
168	каша рисовая	200	12,75		37,08	292	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47			
376	чай сладкий	200	0,07		15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28		14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого :	430	15,1		66,84	422,32	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87			
				ОБЕД													
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74			
96	рассольник "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	250	0	8,38	0	0	29	0	24	0,9			
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	42	384	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03			
377	чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	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	0	0	0	0			
	Итого :	800	29,39	28,71	123,34	834,21	0,28	27,41	24	0	84,78	371,61	105,96	7,07			