



Утверждаю Для  
директора школы № 13

Жарык Н. В. Кравцова

" 13 " 2024г

меню на 16 сентября 2024г

1 - 4 класса

| №<br>реце<br>птур<br>ы | наименование<br>блюда       | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые<br>вещества<br>(г) |       |        | энергети<br>ческая<br>ценность<br>( ккал) | витамины |       |      |      | минерал<br>ы (мг)<br>Fe | минерал<br>ы (мг)<br>Ca | минерал<br>ы (мг)<br>P | минерал<br>ы (мг)<br>Mg |  |
|------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|-------|--------|---|----------|-------|------|------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|--|
|                        |                             |                        | Б                          | Ж     | У      |   | В1       | С     | А    | Е    |                         |                         |                        |                         |  |
|                        |                             |                        |                            |       | 1 - й  | День                                      |          |       |      |      |                         |                         |                        |                         |  |
| 52                     | салат из свеклы<br>отварной | 60                     | 0,08                       | 2     | 2,98   | 62  | 0,01     | 5,7   | 0    | 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    | 0,71                    | 18,44                   | 50,04                  | 20                      |  |
| 279                    | тефтели                     | 90                     | 8,5                        | 9,55  | 24     | 166,75                                    | 0,06     | 0,85  | 39   | 0    | 0,96                    | 43,9                    | 106,7                  | 21,6                    |  |
| 309                    | макароны<br>отварные        | 150                    | 5,6                        | 4,51  | 26     | 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    | 0,28                    | 11,1                    | 0                      | 1,4                     |  |
| 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                    |  |
| 125                    | фрукт (яблоко)              | 100                    | 0,6                        | 0,6   | 14,7   | 17  | 0,03     | 0,6   | 0,02 | 0    | 1                       | 119                     | 91                     | 14                      |  |
|                        | Итого:                      | 750                    | 23,82                      | 24,44 | 117,07 | 745,65                                    | 0,35     | 13,45 | 39   | 5,83 | 5                       | 105,28                  | 289,49                 | 82,44                   |  |



меню на 16 сентября  
5 - 11 класс

| №<br>реце | наименование блюд           | масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |   | энергети<br>ческая | витамины |      |       | минерал<br>ы (мг) |      | минерал<br>ы (мг) | минерал<br>ы (мг) |      |
|-----------|-----------------------------|-----------------|---------------------|---|--------------------|----------|------|-------|-------------------|------|-------------------|-------------------|------|
|           |                             |                 | Б                   | Ж |                    | У        | В1   | С     | А                 | Е    |                   |                   | Fe   |
|           |                             |                 |                     |   | День               |          |      |       |                   |      |                   |                   |      |
| 52        | салат из свеклы<br>отварной | 100             | 1,8                 |   | 3,98               | 62       | 0,02 | 9,5   | 0                 | 1,33 | 35,15             | 40,97             | 20,9 |
| 103       | суп рисовый                 | 200             | 5                   |   | 15                 | 152,9    | 0,08 | 6,6   | 0                 | 0,71 | 18,44             | 50,04             | 20   |
| 279       | тефтели                     | 100             | 10,15               |   | 30                 | 255      | 0,06 | 0,85  | 39                | 0,96 | 43,9              | 106,7             | 21,6 |
| 309       | макароны отварные           | 150             | 5,6                 |   | 25                 | 158,6    | 0,16 | 0     | 0                 | 1,55 | 1,55              | 73,37             | 13,7 |
| 945       | чай с молоком               | 200             | 1,4                 |   | 16,4               | 86       | 0    | 0,3   | 0                 | 0,28 | 11,1              | 0                 | 1,4  |
| 2         | хлеб ржаной                 | 20              | 1,98                |   | 11,88              | 57,68    | 0    | 0     | 0                 | 0,4  | 0                 | 0                 | 0    |
| 7117      | хлеб пшеничный              | 30              | 2,28                |   | 14,76              | 70,32    | 0,04 | 0     | 0                 | 0,52 | 9,2               | 34,8              | 13,2 |
|           | итого:                      | 800             | 28,21               |   | 117,07             | 842,5    | 0,36 | 17,25 | 39                | 5,53 | 119,34            | 305,88            | 90,8 |



меню на 16 сентября  
ОВЗ

| №<br>реце<br>птур<br>ы | наименование блюд  | масса<br>порци<br>и (г) | пищевые<br>вещества<br>(г) | пищевые<br>вещества<br>(г) | пищевые<br>вещества<br>(г) | энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | витамины |       |       | минералы |        |        |        |        |  |  |  |  |
|------------------------|--------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--|----------|-------|-------|----------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|
|                        |                    |                         |                            |                            |                            |  | В1       | С     | А     | Е        | Са     | Р      | Мg     | Fe     |  |  |  |  |
|                        |                    | Б                       | У                          | Ж                          | 1-й<br>завтрак             | День                                     |          |       |       |          |        |        |        |        |  |  |  |  |
| 168                    | каша манная        | 200                     | 10,06                      | 7,8                        | 30,24                      | 157,78                                   | 0,04     | 0     | 20    | 0        | 10,7   | 38,6   | 7,9    | 0,47   |  |  |  |  |
| 945                    | молочная           | 200                     | 1,4                        | 1,6                        | 16,4                       | 86                                       | 0        | 0,3   | 0     | 0        | 11,1   | 0      | 1,4    | 0,28   |  |  |  |  |
| 14                     | чай с молоком      | 10                      | 2,25                       | 8,3                        | 0,1                        | 95                                       | 0        | 0     | 59    | 0        | 1      | 2      | 0      | 0      |  |  |  |  |
| 7117                   | масло сливочное    | 30                      | 2,28                       | 0,24                       | 14,76                      | 70,32                                    | 0,04     | 0     | 0     | 0        | 0      | 0      | 0      | 0      |  |  |  |  |
|                        | хлеб пшеничный     | 440                     | 15,99                      | 17,94                      | 61,5                       | 409,1                                    | 0,08     | 0,3   | 79    | 0        | 22,8   | 40,6   | 9,3    | 0,75   |  |  |  |  |
|                        | итого :            |                         |                            | ОБЕД                       |                            |  |          |       |       |          |        |        |        |        |  |  |  |  |
| 52                     | салат из свеклы    | 100                     | 1,8                        | 3                          | 3,98                       | 62                                       | 0,02     | 9,5   | 0     | 0        | 35,15  | 40,97  | 20,9   | 1,33   |  |  |  |  |
| 103                    | отварной           | 200                     | 5                          | 8                          | 15                         | 152,9                                    | 0,08     | 6,6   | 0     | 0        | 18,44  | 50,04  | 20     | 0,71   |  |  |  |  |
| 279                    | суп рисовый        | 100                     | 10,15                      | 11,5                       | 30                         | 255                                      | 0,06     | 0,85  | 39    | 0        | 43,9   | 106,7  | 21,6   | 96     |  |  |  |  |
|                        | тефтели            |                         |                            |                            |                            |  |          |       |       |          |        |        |        |        |  |  |  |  |
| 309                    | макаронны 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 |  |  |  |  |