

Меню на 31.01.2023 года

"Согласовано"

Директор школы _____ //

Обеспечение питанием обучающихся 1 Смена

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл. (День 8,)														
90 СВ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,82	9,12	10,55	147,51	0,03	0,08	0,14	66,00	23,00	132,50	12,60	0,43
300 СВ 2018Г	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(СБ2018)	90	16,11	5,98	3,72	133,19	0,11	0,22	0,58	73,10	66,55	248,13	47,76	1,33
221 СВ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	150	6,24	5,01	29,23	187,45	0,14	0,15	0,94	29,60	103,78	164,12	32,67	1,74
459 СВ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
108 СВ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:		91.76	32,39	20,52	72,80	603,91	0,30	0,46	4,64	168,70	210,31	567,58	101,09	4,61

Комплекс горячего питания об-ся 5-11 кл. (День 8,)

90 СВ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,82	9,12	10,55	147,51	0,03	0,08	0,14	66,00	23,00	132,50	12,60	0,43
300 СВ 2018г	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	17,82	6,62	4,10	147,37	0,13	0,24	0,64	81,24	73,77	274,66	52,82	1,47
221 СВ 2018г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018),	200	8,32	6,63	38,97	249,49	0,19	0,20	1,25	39,20	138,24	218,78	43,55	2,32
459 СВ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
108 СВ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			102,89	36,18	22,78	82,92	680,13	0,37	0,53	5,01	186,44	251,99	648,77	117,03 5,33

Директор _____ /Яксун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ 'Шарафиева

Меню на 31.01.2023 года

Директор школы _____ //

Обеспечение питанием обучающихся 2 Смена

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Комплекс горячего питания об-ся 1-4 кл. (День 8,)

22 СВ 2018Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(СБ2018)	60	0,56	3,71	4,51	54,18	0,03	0,03	3,84		13,21	22,71	15,92	3,04
117 СВ 2018Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250/10	12,07	11,55	11,79	192,16	0,14	0,15	22,91	10,00	44,11	155,86	35,21	2,82
356 СВ 2018Г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ (СБ2018).	90	19,42	12,65	6,88	205,55	0,32	2,33	34,82	885,06	28,27	343,30	20,87	7,34
237 СВ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018)	150	4,34	11,59	31,91	249,92	0,21	0,07	6,17		27,19	198,65	69,48	2,55
504 СВ 2018Г	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			30,20	120,80								
108 СВ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СВ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		91,76	41,13	40,02	113,25	961,25	0,74	2,60	67,74	895,06	121,38	754,72	149,28	16,59

Комплекс горячего питания об-ся 5-11 кл. (День 8,)

22 СВ 2018Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (СБ2018)	100	0,94	6,19	7,51	90,30	0,05	0,05	6,40		22,02	37,85	26,53	5,07	
117 СВ 2018Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250/10	12,07	11,55	11,79	192,16	0,14	0,15	22,91	10,00	44,11	155,86	35,21	2,82	
356 СВ 2018Г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(СБ2018)	100	21,57	14,06	7,64	228,39	0,36	2,58	38,69	983,40	31,13	381,39	23,17	8,15	
237 СВ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018).	180	5,20	13,90	38,28	299,84	0,26	0,08	7,40		32,63	238,32	83,35	3,06	
504 СВ 2018Г	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			30,20	120,80									
108 СВ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
109 СВ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			102,89	44,52	46,22	123,38	1070,13	0,85	2,88	75,40	993,40	138,49	847,62	176,06	19,94