



Утверждаю:
Директор школы
Мишиев Б.М.
« 31 » 08 2022г.

**Меню школьной столовой
для детей от 6.5 до 11 лет
суббота**

6 день

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	Щи из свежей капусты	200	1,7	5,1	10,3	93	0,03	38	1,1	0,45		93	82	25	1,8
2	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04		8	26	5,6	0,44
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01		19	124	11	21
4	Икра кабачковая	70	1,2	4,8	16,5	66	0,05	0	0,07	0		15	15,5	8	0,75
	Итого за день	510	6,17	10,22	41,88	311	0,14	58	1,17	0,5		135	247,5	49,6	23,9 9



Утверждаю:
Директор школы
Мишиев Б.М.
«31» 08 2022г.

**Меню школьной столовой
для детей от 6.5 до 11 лет
пятница**

5 день

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	Суп куриный	200	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0		60	121	42	5	
2	Хлеб 1 сорта йодирован.	40	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52		14,5	99,5	27,5	1,6	
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0,02	0,02		56	26	18	0,2	
4	Икра кабачковая	70	1,2	4,8	16,5	66	0,05	0	0,07	0		15	15,5	8	0,75	
	Итого за день	510	11,8	19,26	95,6	491	0,2	17,7	0,51	1,54		145,5	262	95,5	7,55	

Утверждаю:
 Директор школы
 Мишиев Б.М.
 «31» 08 2022г.

**Меню школьной столовой
 для детей от 6.5 до 11 лет
 четверг**

4 день

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	Суп пюре из рисовой крупы	200	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0		60	121	42	5
2	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04		8	26	5,6	0,44
3	Винегрет овощной	50	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0		15	15,5	8	0,95
4	Чай сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01		19	124	11	21
	Итого за день	490	12,07	9,82	21,58	381	0,11	28,3	0	0,05		102	286,5	66,6	27,3 9



Утверждаю:
И.О. директора школы
Мишиев Б.М.
«31» 08 2022г.

**Меню школьной столовой
для детей от 6.5 до 11 лет
среда**

3 день

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	Гуляш из птицы (курицы)	100	24,5	41,6	54,4	254,61	0,37	28,6 7	0,02 4	4,17	32,6 7	148	43,5 5	2,07	
2	Хлеб 1 сорта йодирован.	70	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6	
3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0,02	0,02	56	26	18	0,2	
4	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0	
	Итого за день	520	32,65	52,61	135,2	668,61	0,58	65,3 7	0,04 4	5,71	215, 17	273,5	89,0 5	3,87	

Утверждаю:
 Директор школы
 Мишиев Б.М.
 «31» 08 2022г.

**Меню школьной столовой
 для детей от 6.5 до 11 лет
 вторник**

2 день

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	Жаркое по домашнему с мясом	180	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17		32,67	148,32	43,55	2,07
2	Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02		36	16	18	0,2
3	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,35	2,52	11,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84		16,4	15,5	10,53	0,34
4	Хлеб 1 сорта йодирован.	70	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52		14,5	99,5	27,5	1,6
	Итого за день	500	13,11	23,901	73,01	628,44	0,63	48,07	0,064	7,55		99,57	279,32	99,58	4,21

Утверждаю:

Директор школы

Мишиев Б.М.

« 31 » 28 2022г.



**Меню школьной столовой
для детей от 6.5 до 11 лет
понедельник**

1 день

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	Макароны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	72	202	80	5,8		
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21		
3	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	0,02	7,5	0	0	37	43,2	22	0,14		
4	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Итого за день	490	13,67	16,22	65,28	535	0,08	49,6	0	0,05	136	395,2	118,6	27,38		