

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

16 мая 2024 г.

Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 1-4)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
				<u>1завтр.***</u>		
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Батон Нарезной порц	
5,08	4,6	0,28	63	1шт/040	Яйцо вареное	
20,13	14,97	34,18	354,29	100/25	Запеканка из творога со сгущенкой//,	
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
27	20	60	530			
				<u>2завтр.***</u>		
0,72	0,72	17,64	84,6	180	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)/	
1	1	18	85			
				<u>Зобед.***</u>		
3,93	4,76	8,95	94,51	150/10	Суп лапша домашняя с курицей,///	
3,73	3,81	38,92	201,08	150	Рис припущенный .	
11,24	32	2,95	343,37	90	Гуляш из свинины	
0,66	3,06	1,8	38,7	60	Салат из редиса с маслом ,	
0,25	0,16	27,5	114,11	200	Компот из свежих фруктов (яблоко, красная смородина)	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
23	44	102	901			
				<u>4полдн***</u>		
2,8	2,5	4,2	51	180	Йогурт	
4,54	9,41	46,36	287,19	75	Булочка "Российская"	
7	12	51	338			
58	77	230	1 853			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1завтр.***	209,12	281,18	300,98	41,55	303,73	0,04
2завтр.***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,04
Зобед.***	1 454,03	784,88	108,15	250,28	347,8	0,25
4полдн***	59,97	220,7	149,29	22,81	142,63	0,13

Итого по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1завтр.***	0,02	0,77		0,58	1	1,52	0,01
2завтр.***	0,02	18		0,04	0,54	3,96	0,01
Зобед.***	0,12	50,38		0,23	4,41	7,23	0,05
4полдн***	0,02	0,38		0,19	0,79	0,78	0,01

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждено: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

16 мая 2024 г.

Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 5-11)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал.			
<u>1Завтра***</u>						
1,5	0,58	40,28	52,4	20	Батон Нарезной порц	
5,08	4,6	0,28	63	1шт/040	Яйцо вареное	
20,13	14,97	34,18	354,29	100/25	Запеканка из творога со сгущенкой//,	
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
27	20	60	530			
<u>2Завтра***</u>						
0,72	0,72	17,64	84,6	180	Плоды и ягоды свежие (яблоко)/	
1	1	18	85			
<u>3 Обед***</u>						
4,39	5,61	11,94	115,99	200/15	Суп лапша домашняя с курицей//,	
4,97	5,08	51,9	268,1	200	Рис припущенный/	
11,24	32	2,95	343,37	90	Гуляш из свинины	
0,66	3,06	1,8	38,7	60	Салат из редиса с маслом ,	
0,25	0,16	27,5	114,11	200	Компот из свежих плодов (яблоко. красная смородина)	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
25	46	118	989			
<u>4Полдн.***</u>						
2,8	2,5	4,2	51	180	Йогурт	
4,54	9,41	46,36	287,19	75	Булочка "Российская"	
7	12	51	338			
60	79	246	1942			

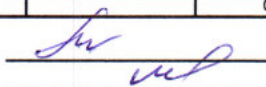
Итоги по группам питающихся

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1Завтра***	209,12	281,18	300,98	41,55	303,73	0,04
2Завтра***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,04
3 Обед***	1 459,07	819,55	115,8	261,21	380,78	0,29
4Полдн.***	59,97	220,7	149,29	22,81	142,63	0,13

Итоги по группам питающихся

Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1Завтра***	0,02	0,77		0,58	1	1,52	0,01
2Завтра***	0,02	18		0,04	0,54	3,96	0,01
3 Обед***	0,12	51,18		0,24	4,77	7,5	0,06
4Полдн.***	0,02	0,36		0,19	0,79	0,78	0,01

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.