

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

23 апреля 2024 г.

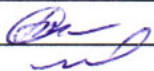
Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 1-4)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
<u>1завтр.***</u>						
15	0,58	10,28	52,4	20	Батон Нарезной порц	
0,1	6,25	0,14	50	9	Масло сливочное(порциями)/	
4,12	5,32	26,62	167,75	100/5	Каша манная молочная с маслом,,	
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
6	12	52	330			
<u>2завтр.***</u>						
0,72	0,72	17,64	84,6	180	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)/	
1	1	18	85			
<u>Зобед.***</u>						
4,79	5,81	10,99	110,77	10/150	Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом,,	
3,3	4,55	19,49	139,03	150	Картофельное пюре (
19,5	10,61	3,39	188,23	80	Горбуша запеченная в пароконвектомате /	
0,5	2,76	1,84	33,68	60	Салат из свежих огурцов.	
0,3	0,12	22,15	93	200	Компот из свежих фруктов (ягодная смесь)	
1,7	0,33	9,95	50,25	25	Хлеб ржаной...../	
1,9	0,2	12,3	58,75	25	Хлеб белый в/с.....	
32	24	80	674			
<u>4полдн***</u>						
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
9,89	8,03	30,37	235,12	75	Пирожок печеный из дрожжевого теста(фарш куриный с луком)	
10	8	45	295			
49	45	195	1384			

Итого по группам питающихся							
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк	
1завтр ***	120,51	141,82	99,43	15,27	91,95		
2завтр ***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8		
Зобед ***	333,93	1781,46	163,04	123,26	462,11	2,81	
4полдн***	29,31	142,17	38,44	21,59	101,13	0,11	

Итого по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1завтр ***	0,02	0,8		0,13	0,52	0,59	0,01
2завтр ***	0,02	18		0,04	0,54	3,96	0,01
Зобед ***	1,25	117,45		0,43	8,19	5,33	0,2
4полдн***	0,19	1,06		0,08	2,58	1,22	0,02

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

23 апреля 2024 г.

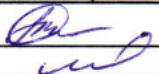
Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 5-11)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
<u>1Завтра***</u>						
15	0.58	10.28	52.4	20	<i>Батон Нарезной порц</i>	
0.1	6.25	0.14	50	9	<i>Масло сливочное(порциями)/</i>	
6.18	7.97	39.93	251.62	150/7.5	<i>Каша манная молочная с маслом</i>	
0.2	0.05	14.99	60	200/5	<i>Чай с сахаром- рафинад /</i>	
8	15	65	414			
<u>2Завтра***</u>						
0.72	0.72	17.64	84.6	180	<i>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)/</i>	
1	1	18	85			
<u>3 Обед***</u>						
5.41	6.13	8.99	116.21	15/200	<i>Суп из овощей со свеж. помидорами с мясом///</i>	
4.59	6.11	27.32	192.56	200	<i>Картофельное пюре</i>	
24.32	13.24	4.24	234.94	100	<i>Горбуша запеченная в пароконвектомате .</i>	
0.5	2.76	1.84	33.68	60	<i>Салат из свежих огурцов.</i>	
0.3	0.12	22.15	93	200	<i>Компот из свежих фруктов (ягодная смесь)</i>	
1.7	0.33	9.95	50.25	25	<i>Хлеб ржаной...../</i>	
1.9	0.2	12.3	58.75	25	<i>Хлеб белый в/с.....</i>	
39	29	87	779			
<u>4Полдн.***</u>						
0.2	0.05	14.99	60	200/5	<i>Чай с сахаром- рафинад /</i>	
9.89	8.03	30.37	235.12	75	<i>Пирожок печеный из дрожжевого теста(фарш куриный с луком/)</i>	
10	8	45	295			
58	53	215	1.573			

Итоги по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1Завтра***	138,01	202,04	142,45	21,64	130,03	
2Завтра***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	
3 Обед***	380,32	2 193,83	238,4	146,05	565	3,83
4Полдн ***	29,31	142,17	38,44	21,59	101,13	0,11

Итоги по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1Завтра***	0,02	1,2		0,18	0,69	0,75	0,01
2Завтра***	0,02	18		0,04	0,54	3,96	0,01
3 Обед***	1,55	128,15		0,53	10,31	6,29	0,29
4Полдн ***	0,19	1,06		0,08	2,58	1,22	0,02

Зав. производством
Мед. работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.