

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

24 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	<i>Батон Нарезной порц</i>	
0,1	6,25	0,14	50	9	<i>Масло сливочное(порциями)/</i>	
3,07	6,51	26,72	172,68	100/5	<i>Каша вязкая молочная рисовая,</i>	
0,2	0,05	14,99	60	200/5	<i>Чай с сахаром- рафинад /</i>	
5	13	52	335			
<u>2завтр.***</u>						
0,72	0,72	17,64	84,6	180	<i>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)/</i>	
1	1	18	85			
<u>Зобед.***</u>						
4,18	4,95	7,25	83,79	150/10	<i>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом ,</i>	
5,85	3,71	26,42	159,77	100	<i>Каша гречневая рассыпчатая,</i>	
11,24	32	2,95	343,37	90	<i>Гуляш из свинины</i>	
0,5	2,76	1,84	33,68	60	<i>Салат из свежих огурцов.</i>	
0,25	0,16	27,5	114,11	200	<i>Компот из свежих плодов (яблоко, красная смородина)</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>	
26	44	88	844			
<u>4полдн***</u>						
0,2	0,05	14,99	60	200/5	<i>Чай с сахаром- рафинад /</i>	
7,17	10,16	31,11	238,67	80	<i>„Сочник с творогом,</i>	
0,06	0,01	0,21	2,38	7	<i>Лимон.</i>	
7	10	46	301			
39	68	204	1 564			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1завтр.***	118,03	118,94	147,37	20,71	96,63	0,03
2завтр.***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,03
Зобед.***	1 455,68	1 072,6	115,16	324,34	428,87	2,6
4полдн***	22,75	81,68	74,34	11,3	81	0,01

Итого по группам питающихся							
Группа	A	C	B1	B2	PP	Железо	Иод
1завтр.***	0,03	0,65		0,11	0,6	0,58	0,02
2завтр.***	0,03	18		0,04	0,54	3,96	0,02
Зобед.***	0,03	61,44		0,3	5,75	10,16	0,09
4полдн***	0,02	2,92		0,13	0,46	0,63	0,03

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.

Утверждаю: Директор ЧОУ СОШ "Кристалл"

Кирюхина Н.В.

24 мая 2024 г.

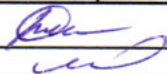
Меню ЧОУ СОШ "Кристалл" (класс 5-11)

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Цена
Белки	Жиры	Углевод	Ккал.			
				<u>1Завтра***</u>		
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Батон Нарезной порц	
0,1	6,25	0,14	50	9	Масло сливочное(порциями)/	
4,57	7,73	38,04	234,79	150/7,5	Каша вязкая молочная рисовая	
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
6	15	63	397			
				<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>		
5,32	6,38	9,5	108,81	200/15	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясом .	
8,78	5,57	39,63	239,63	150	Каша гречневая рассыпчатая.	
11,24	32	2,95	343,37	90	Гуляш из свинины	
0,5	2,76	1,84	33,68	60	Салат из свежих огурцов.	
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.....	
30	47	104	949			
				<u>4Полдн.***</u>		
0,2	0,05	14,99	60	200/5	Чай с сахаром- рафинад /	
7,17	10,16	31,11	238,67	80	„Сочник с творогом,	
0,06	0,01	0,21	2,38	7	Лимон.	
7	10	46	301			
44	73	231	1731			

Итого по группам питающихся						
Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Цинк
1Завтра***	132,4	166,65	209,71	29,73	135,85	0,05
2Завтра***	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	0,05
3 Обед***	1 464,17	1 255,94	133,22	376,41	516,08	3,24
4Полдн.***	22,75	81,68	74,34	11,3	81	0,01

Итого по группам питающихся							
Группа	А	С	В1	В2	РР	Железо	Иод
1Завтра***	0,03	0,98		0,16	0,8	0,73	0,02
2Завтра***	0,03	18		0,04	0,54	3,96	0,02
3 Обед***	0,04	68,59		0,36	7,11	12	0,11
4Полдн.***	0,02	2,92		0,13	0,46	0,63	0,03

Зав.производством
Мед.работник школы



Феклина Т.Е.
Малова Н.И.