

**Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ
"Крайновская СОШ" Кизлярского района**



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	

2 марта

Обед

29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макаронны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Масло сливочное	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
2	Котлета	65,00	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
26	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Яблоко	50,00	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
40	Соус томатный	25	1,2	0,98	4,2	6,8	41,22	8,6	-	0,96	0,02	6,8	2,2
Итого на 1 день:			29,06	26,86	111,76	786,63	244,31	77,15	321,98	9,74	0,49	28,43	67,08

Завтрак

9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	7,46	5,61	35,80	123,25	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
	Масло сливочное	4,00	0,05	4,00	0,75	28,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
7	Тфтели	65,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
24	Салат из зеленого горошка	65,00	2,98	2,38	15,85	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	65,00	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20
ИТОГО 1 день :			26,54	20,00	128,58	652,47	68,21	95,42	383,42	7,58	0,48	15,18	44,78