

**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		

4 марта

Обед

28	Рассольник с курицей	200 / 40	1,68	7,70	12,17	105,00	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00				
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60				
23	Салат морковный с яблоком	65,00	1,08	1,40	12,60	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00				
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-				
	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	89,00	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20				
	Кексы	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого на 1 день:		28,17	26,30	111,09	786,83	82,78	85,91	154,15	8,77	36,90	49,08	186,80				

Завтрак

15	Сырник со сгущенкой	70,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00				
	Стушенка	10,00	0,63	1,50	5,60	32,00	-	-	-	-	-	-	-				
	Макаронны с сыром	150,00	5,52	4,52	26,45	115,00	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00				
	Сыр	21,00	4,10	4,15	-	65,00	9,30	3,70	5,30	-	0,15	0,10	3,00				
	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				
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00				
	Группа	90,00	0,26	0,26	6,50	46,25	6,80	0,00	97,56	3,40	0,52	13,34	0,00				
	ИТОГО 1 день :		23,70	23,70	122,48	644,49	85,19	31,51	195,71	9,44	1,02	15,11	24,00				