

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

Утверждаю

Директор школы
Раджабов М.Г.



| № 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 | |

5 марта

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 33 | Суп с макаронами и курицей | 227,00 | 2,91 | 2,29 | 21,02 | 116,39 | 19,68 | 21,60 | 53,30 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| 9 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом | 150,00 | 6,60 | 0,38 | 35,27 | 176,22 | 1,22 | 0,03 | 162,00 | 2,43 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |
| | Масло | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
| 1 | Котлета куриная | 70,00 | 13,50 | 11,28 | 11,60 | 120,00 | 57,00 | 31,00 | 139,00 | 3,00 | 0,00 | 18,00 | 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 |
| 8 | Яйцо отварное | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Кукуруза | 27,00 | 0,50 | 0,1 | 4,50 | 16,80 | 1,00 | 5,00 | 16,00 | 0,72 | 0,01 | 0,62 | - |
| | Сок осветленный | 200,00 | 1,01 | 0,00 | 11,20 | 70,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| | Итого на 1 день: | | 35,41 | 23,35 | 113,85 | 762,15 | 114,70 | 64,33 | 401,80 | 9,42 | 0,31 | 27,22 | 29,52 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | Капа кукурузная | 150,00 | 6,60 | 5,72 | 9,86 | 154,00 | 16,64 | 47,34 | 134,43 | 1,55 | 0,17 | 0,00 | 21,00 |
| | Котлета куриная | 70,00 | 13,50 | 11,28 | 11,60 | 120,00 | 57,00 | 31,00 | 139,00 | 3,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 |
| | Салат с капустой | 80,00 | 1,08 | 1,18 | 8,62 | 40,40 | - | - | - | - | - | - | - |
| | 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 |
| | Апельсин | 140,00 | 0,91 | 0,20 | 9,10 | 40,20 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 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 | - |
| | Пряник | 45,00 | 15,24 | 2,00 | 19,84 | 68,90 | | | | | | | |
| | ИТОГО 1 день : | | 43,79 | 21,08 | 96,87 | 679,94 | 115,80 | 102,26 | 401,32 | 8,68 | 0,33 | 28,70 | 21,00 |