



Утверждаю.

Директор школы  
Раджабов М.Г.

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

| №<br>рец.   | Наименование блюда      | Масса, г | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |              |               |             | Витамины, мг |              |              |  |  |       |  |  |
|-------------|-------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|-------|--|--|
|             |                         |          | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                             | Ca                  | Mg           | P             | Fe          | B1           | C            | A            |  |  |       |  |  |
| <b>Обед</b> |                         |          |                  |              |               |                             |                     |              |               |             |              |              |              |  |  |       |  |  |
| 10 марта    |                         |          |                  |              |               |                             |                     |              |               |             |              |              |              |  |  |       |  |  |
| 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          | Макароны с маслом       | 150,00   | 5,52             | 4,52         | 26,45         | 132,50                      | 4,86                | 21,11        | 37,17         | 1,11        | 0,06         | 0,00         | 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         | 0,00         |  |  | 29,50 |  |  |
| 2           | Сыр                     | 47,00    | 7,78             | 5,78         | 7,85          | 110,54                      | 21,88               | 16,06        | 83,19         | 0,75        | 0,05         | 0,08         | 0,00         |  |  | 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         |  |  | 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         |  |  | 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         |  |  | 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         |              |  |  |       |  |  |
|             | <b>Итого на 1 день:</b> |          | <b>28,57</b>     | <b>25,88</b> | <b>111,76</b> | <b>792,69</b>               | <b>203,09</b>       | <b>68,55</b> | <b>321,98</b> | <b>8,78</b> | <b>0,47</b>  | <b>21,63</b> | <b>64,88</b> |  |  |       |  |  |

| <b>Завтрак</b> |                           |        |              |              |               |               |              |              |               |             |             |              |              |  |  |       |
|----------------|---------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--|--|-------|
| 10             | Макароны с маслом         | 150,00 | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 132,50        | 4,86         | 21,11        | 37,17         | 1,11        | 0,06        | 0,00         | 0,00         |  |  | 21,00 |
| 2              | Люля                      | 65,00  | 7,78         | 7,28         | 7,85          | 114,38        | 21,88        | 16,06        | 83,19         | 0,75        | 0,05        | 0,08         | 0,00         |  |  | 14,38 |
| 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         |  |  | 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         |  |  | 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         |  |  | 0,00  |
|                | Зефир                     | 30,00  | 2,34         | 3,84         | 8,25          | 85,20         | -            | -            | -             | -           | -           | -            | -            |  |  | -     |
|                | Мандарин                  | 60,00  | 0,60         | 0,12         | 4,70          | 17,26         | 19,00        | 7,00         | 9,50          | 0,75        | 0,03        | 21,00        | -            |  |  | -     |
|                | <b>ИТОГО 1 день :</b>     |        | <b>23,08</b> | <b>17,86</b> | <b>102,53</b> | <b>579,98</b> | <b>87,32</b> | <b>65,56</b> | <b>204,36</b> | <b>5,79</b> | <b>0,29</b> | <b>27,33</b> | <b>35,38</b> |  |  |       |