



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

Утверждаю.

Директор школы
А. Раджабов 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	С	А													
Обед																										
37	Суп рыбный	200,00	6,89	6,72	16,2	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00													
6	Сосиска	51,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00													
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	201,78	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,00													
20	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													
	Печенье	32,00	2,19	1,50	20,00	41,30	0,00	0,00	0,00	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													
	Итого на 1 день:		37,31	25,02	95,72	699,32	179,74	74,08	511,72	6,95	0,30	7,54	12,00													

11 марта

Завтрак														
№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
	Каша рисовая с фруктами	200,00	7,43	12,57	38,00	285,00	46,93	0,05	25,18	2,83	0,19	1,67	-	
	Кисель фруктовый	200,00	0,00	0,00	28,00	94,00	0,00	0,00	0,00	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	
	Кексы	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-	
	Яблоко	150,00	0,70	0,70	16,20	48,30	17,00	-	16,00	3,80	0,05	18,00	0,00	
	ИТОГО 1 день :		14,04	14,53	120,40	602,08	23,30	6,70	46,50	5,20	0,34	19,67	0,00	