

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

Утверждаю.

Директор школы

Раджабов М.Г.



| №<br>ре-ц.  | Наименование блюда                | Масса, г | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Минер. вещества, мг |               |               |              |             | Витамины, мг |              |  |  |  |
|-------------|-----------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--|--|--|
|             |                                   |          | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                             | Ca                  | Mg            | P             | Fe           | В1          | С            | А            |  |  |  |
| <b>Обед</b> |                                   |          |                  |              |               |                             |                     |               |               |              |             |              |              |  |  |  |
| 34          | Суп крестьянский с ячневой крупой | 220,00   | 4,79             | 6,03         | 8,3           | 91,2                        | 32,07               | 5,42          | 34,98         | 0,30         | 0,06        | 0,03         | 1,02         |  |  |  |
|             | Рис рассыпчатый                   | 150,00   | 5,82             | 4,30         | 22,30         | 185,60                      | 93,84               | 76,81         | 261,39        | 2,39         | 0,39        | 0,00         | 0,09         |  |  |  |
| 7           | Тефтели                           | 65,00    | 7,78             | 7,21         | 7,85          | 114,38                      | 21,88               | 16,06         | 83,19         | 0,75         | 0,05        | 0,08         | 14,38        |  |  |  |
| 7           | Соус сметанно-томатный            | 33,00    | 2,10             | 1,32         | 4,50          | 7,50                        | 42,12               | 9,42          | -             | 1,76         | 0,03        | 7,80         | 2,70         |  |  |  |
| 18          | Компот из сухофруктов             | 200,00   | 0,70             | -            | 8,62          | 94,20                       | 30,86               | 17,22         | 21,59         | 0,53         | 0,03        | 0,70         | -            |  |  |  |
| 21          | Винегрет овощной                  | 60,00    | 0,82             | 5,36         | 5,06          | 35,20                       | 13,92               | 12,45         | 26,98         | 0,51         | 0,04        | 6,15         | 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                            | 117,00   | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 28,50                       | 10,00               | 0,00          | 9,00          | 4,40         | 0,06        | 20,00        | 0,00         |  |  |  |
|             | Пряник                            | 45,00    | 15,24            | 2,00         | 19,84         | 68,90                       |                     |               |               |              |             |              |              |  |  |  |
|             | <b>Итого на 1 день:</b>           |          | <b>43,41</b>     | <b>27,32</b> | <b>115,50</b> | <b>787,72</b>               | <b>250,99</b>       | <b>128,02</b> | <b>467,63</b> | <b>12,04</b> | <b>0,76</b> | <b>34,76</b> | <b>18,19</b> |  |  |  |

| <b>Завтрак</b> |                           |        |              |              |              |               |               |              |               |             |             |             |             |  |  |
|----------------|---------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| 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         | 180,56        | 114,20        | 19,50        | 260,50        | 2,94        | 0,10        | 0,25        | 0,20        |  |  |
|                | Кукуруза консервированная |        |              |              |              |               |               |              |               |             |             |             |             |  |  |
|                | 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        |  |  |
|                | 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        |  |  |
|                | Печенье                   | 48,00  | 3,07         | 1,82         | 30,00        | 60,10         | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |  |  |
|                | <b>ИТОГО 1 день :</b>     |        | <b>32,31</b> | <b>18,62</b> | <b>93,37</b> | <b>611,10</b> | <b>137,50</b> | <b>36,20</b> | <b>370,50</b> | <b>5,44</b> | <b>0,22</b> | <b>4,25</b> | <b>0,20</b> |  |  |