

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



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Миллр. вещества, мг					Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	

15 марта

Обед

27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00
9	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,46	5,61	35,80	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
2	Люля	65,00	7,78	7,28	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
	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
	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
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
	ИТОГО 1 день :		24,66	27,42	115,58	774,17	122,88	103,80	364,75	8,21	0,39	19,11	16,60

Завтрак

	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Сыр порционно	16,00	3,75	3,65	-	55,50	8,80	3,50	5,00	-	0,01	0,07	2,80
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	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
	Кефир	100,00	3,00	1,54	4,00	82,30	165,00	18,00	137,00	-	0,80	1,60	-
	Йогурт	115,00	4,30	2,00	11,89	60,00							
	ИТОГО 1 день :		24,75	16,92	105,98	590,04	339,42	51,30	310,96	1,65	0,97	2,58	62,90