



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

Утверждаю.
Директор школы
Radjabov M.G.
Раджабов М.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	Са		Mg	P	Fe	B1	C	A					
	18 марта																	
	Обед																	
28	Рассольник с курицей	200 / 40	1,68	7,70	12,17	105,00	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00					
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60					
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					
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-					
	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					
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	89,00	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20					
	Кексы	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-					
	Итого на 1 день:		28,17	26,30	111,09	786,83	82,78	85,91	154,15	8,77	36,90	49,08	186,80					

Завтрак

15	Сырник со стуженкой	70,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00			
	Стуженка	10,00	0,63	1,50	5,60	32,00	-	-	-	-	-	-	-			
	Макароны с сыром	150,00	5,52	4,52	26,45	115,00	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00			
	Сыр	21,00	4,10	4,15	-	65,00	9,30	3,70	5,30	-	0,15	0,10	3,00			
	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			
	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			
	Груша	90,00	0,26	0,26	6,50	46,25	6,80	0,00	97,56	3,40	0,52	13,34	0,00			
	ИТОГО 1 день :		23,70	23,70	122,48	644,49	85,19	31,51	195,71	9,44	1,02	15,11	24,00			