



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

Утверждаю,
Директор школы

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	C	A	

19 марта

Обед

33	Суп с макаронами и курицей	227,00	2,91	2,29	21,02	116,39	19,68	21,60	53,30	0,87	0,09	6,60	0,00
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	6,60	0,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
1	Масло	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
1	Котлета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	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
8	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Кукуруза	27,00	0,50	0,1	4,50	16,80	1,00	5,00	16,00	0,72	0,01	0,62	-
	Сок осветленный	200,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Итого на 1 день:		35,41	23,35	113,85	762,15	114,70	64,33	401,80	9,42	0,31	27,22	29,52

Завтрак

	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	154,00	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
	Котлета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00
	Салат с капустой	80,00	1,08	1,18	8,62	40,40	-	-	-	-	-	-	-
	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
	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
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
	Пряник	45,00	15,24	2,00	19,84	68,90	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО 1 день:		43,79	21,08	96,87	679,94	115,80	102,26	401,32	8,68	0,33	28,70	21,00