



Удмурт Республикасының
 Белем, Фән һәм Тәрбияләнү министрлыгы
 "Крайновская СОШ" Кизлярского района
 Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ
 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	

5 апрель 2021 год

Обед

36	Суп харчо с курицей	200 / 45	7,18	1,98	6,85	89,36	21,01	25,93	-	1,18	0,12	6,70	-
9	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	184,10	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
23	Кукуруза	27,00	0,50	0,10	4,50	16,80	1,00	5,00	16,00	0,72	0,01	0,62	-
1	Котлета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	-
	Кефир	100,00	3,00	1,54	4,00	82,30	165,00	18,00	137,00	-	0,80	1,60	-
	Пряник	90,00	30,48	2,00	42,00	68,90	-	-	-	-	-	-	-
	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:	67,02	23,32	108,04	723,70	234,23	133,72	361,93	5,93	1,25	15,17	21,00	

Завтрак

	Вареники со сметаной	100,00	6,10	5,80	9,40	114,60	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Хлеб с повидлом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Повидло	24,00	0,10	-	13,20	61,40	4,10	2,10	3,00	0,35	-	-	-
	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
	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоки	200,00	0,80	0,80	18,20	56,32	20,00	-	18,00	4,40	0,06	20,00	0,00
	ИТОГО 1 день :	17,84	11,90	83,76	485,56	188,40	20,05	165,08	8,06	0,31	20,10	17,00	