

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		

7 апрель 2021 год

Обед

29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Масло сливочное	5,00	0,06	5,50	0,77	-	0,50	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	31,00
2	Сыр	47,00	7,78	5,78	7,85	110,54	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
26	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	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
	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
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00
	Итого на 1 день:		28,58	27,38	111,78	755,19	203,09	68,55	322,13	8,78	0,47	21,63	66,38

Завтрак

10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
2	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
	Хлеб с маслом	60	5,76	0,7	29,23	162,24	6,3	6,7	30,5	1,4	0,1	0	0
	Масло сливочное	10,00	0,11	11,00	1,54	-	1,00	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	62,00
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	-	-	-	-	-	-	-
	Мандарин	118,00	1,10	0,20	8,00	26,00	23,00	12,00	8,45	0,60	0,48	0,39	-
	ИТОГО 1 день :		22,61	27,54	94,77	548,32	68,04	39,81	161,61	4,56	0,69	0,47	97,38