

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

Утверждаю,
Директор школы
Раджабов М.Г.



№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A				
Обед																	
34	Суп крестьянский с ячневой крупой	220,00	4,79	6,03	8,3	91,2	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02				
	Рис рассыпчатый	150,00	5,82	4,30	22,30	185,60	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09				
7	Тефтели	65,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38				
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-				
21	Винегрет овощной	60,00	0,82	5,36	5,06	35,20	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	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				
	Яблоко	117,00	0,40	0,40	9,80	28,50	10,00	0,00	9,00	4,40	0,06	20,00	0,00				
	Пшеник	45,00	15,24	2,00	19,84	68,90											
	Итого на 1 день:		41,31	26,00	111,00	780,22	208,87	118,60	467,63	10,28	0,73	26,96	15,49				

Завтрак													
6	Сосиска	51,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	180,56	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,20
	Кукуруза консервированная												
	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
	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
	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
	ИТОГО 1 день :		32,31	18,62	93,37	611,10	137,50	36,20	370,50	5,44	0,22	4,25	0,20