

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			
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	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	0,00		
1	Масло	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,50		
	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	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	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	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	-	0,00		
	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	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			

16 апрель 2021 год

Завтрак														
	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	16,21	114,00	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00	0,00
	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	0,00
	Сыр порционнo	19,00	4,00	3,65	-	85,00	9,00	3,60	5,20	-	0,01	0,07	3,00	0,00
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	224,00	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	10,00	0,11	11,00	1,54	-	1,00	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	62,00
	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	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	-	0,00
	Конфеты	32,00	1,60	1,20	35,00	68,00								
	ИТОГО 1 день:		37,35	38,15	102,48	768,20	142,80	105,86	333,02	7,48	0,31	18,77	86,00	