



А. Зверждаю.

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

Директор школы \_\_\_\_\_ Раджабов М.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
		Масса, г	Белки		Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	В1	C

19 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	Коплота 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
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>67,02</b>	<b>23,32</b>	<b>108,04</b>	<b>723,70</b>	<b>234,23</b>	<b>133,72</b>	<b>361,93</b>	<b>5,93</b>	<b>1,25</b>	<b>15,17</b>	<b>21,00</b>

**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
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>17,84</b>	<b>11,90</b>	<b>83,76</b>	<b>485,56</b>	<b>188,40</b>	<b>20,05</b>	<b>165,08</b>	<b>8,06</b>	<b>0,31</b>	<b>20,10</b>	<b>17,00</b>