

**Меню горячего питания обучающихся начальных классов
"Крайновская СОШ"**

МКОУ
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	

15 мая

Обед

35	Суп молочный с вермшелью	150,00	6,4	7,2	22	201,56	160,00	30,50	154,30	0,46	0,80	0,92	29,50
	Вареники	80,00	6,10	5,80	9,40	142,20	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	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
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,26	98,00	-	-	-	-	-	-	-
	Груша	90,00	0,20	0,20	4,90	35,25	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	Итого на 1 день:		20,80	17,74	90,00	674,25	307,30	48,45	374,18	4,97	1,08	11,02	46,50

Завтрак

25	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60
	Салат свекольный	40,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
	Кекс	60,00	0,30	1,12	17,94	25,08	-	-	-	-	-	-	-
	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
	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
	Яблоко	145,00	0,68	0,68	16,00	48,00	16,00	-	15,00	3,60	0,04	17,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		29,40	25,78	110,39	707,98	156,47	29,34	70,30	11,08	36,79	59,90	186,60