

Меню горячего питания обучающихся начальных классов

"Крайновская СОШ"

МКОУ



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

18 мая

Обед

31	Суп картофельный с макаронами	227,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	-	-	-	0,90	0,12	17,37	-	-	-
5	Рыбная котлета	50,00	13,87	11,20	18,32	156,00	52,10	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	-	-	-
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-	-	-	-
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	1,00	6,30	26,30	72,31	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	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	-	-	-
	Сок осветленный	150,00	0,80	0,00	9,65	64,00	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00	-	-	-
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20	-	-	-
	Итого на 1 день:		29,64	38,93	149,42	871,34	181,22	86,21	294,14	6,18	0,53	60,64	2,21			

Завтрак

	Каша пшеничная	150,00	6,60	4,38	26,54	157,00	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02	-	-	-
2	Котлета	50,00	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38	-	-	-
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20	-	-	-
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	1,00	6,30	26,30	72,31	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	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	-	-	-
	Сок осветленный	200,00	1,20	0,00	12,50	74,30	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	-	-	-
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бананы	120,00	2,00	0,15	25,20	75,00	0,17	0,54	0,32	0,81	0,06	0,02	0,40	-	-	-
	ИТОГО 1 день :		26,36	23,69	143,82	723,28	95,55	27,01	301,19	7,14	0,37	14,78	17,00			