

Меню горячего питания обучающихся начальных классов
МКОУ "Крайновская СОШ"



№ 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		

19 мая

Обед

29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Масло сливочное	6,00	0,07	7,26	1,02	0,00	0,66	0,00	1,52	0,00	0,00	0,00	40,92
2	Сыр	18,00	4,10	4,15	-	65,00	9,30	3,70	5,30	-	0,15	0,10	3,00
26	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	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
	Апельсин	145,00	0,91	0,20	9,10	40,20	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	
	Итого на 1 день:		24,91	27,51	104,18	709,65	190,67	72,25	244,61	8,03	0,57	21,65	64,92

Завтрак

10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
2	Люля	50,00	7,78	7,28	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
	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
	Хлеб с маслом	60	5,76	0,7	29,23	162,24	6,3	6,7	30,5	1,4	0,1	0	0
	Масло сливочное	5,00	0,07	6,60	0,92	-	0,60	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	37,20
	Зефир	60,00	4,68	7,68	16,50	170,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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 :		24,49	27,46	110,40	655,52	60,64	27,81	167,24	7,56	0,25	17,08	72,58