

Меню горячего питания обучающихся начальных классов
"Крайновская СОШ"

МКОУ

Утверждаю:
Директор школы
Т.Р. Джабов 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	

20 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	3,00	0,04	3,63	0,51	0,00	0,33	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	20,46
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
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
	Яблоко	90,00	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,00	144,02	4,18	0,06	19,00	0,00
	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
40	Соус томатный	25	1,2	0,98	4,2	6,8	41,22	8,6	-	0,96	0,02	6,8	2,2
	Конфеты	16	0,8	0,6	17,5	34	0	0	0	0	0	0	0
	Итого на 1 день:		25,53	23,48	125,14	706,41	146,64	77,15	389,96	11,52	0,48	36,23	58,04

Завтрак

9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	7,46	5,61	35,80	123,25	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,63	0,51	0,00	0,33	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	20,46
7	Тэфтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
24	Салат из зеленого горошка	65,00	2,98	2,38	15,85	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	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
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	65,00	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20
	ИТОГО 1 день :		26,53	19,63	128,34	624,47	68,04	95,42	383,18	7,58	0,48	15,18	35,74