

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на « 4 » октября 2023 г.

Для 1-4 классов



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
3-й день											
Обед											
72	Салат из капусты и огурцов	80	0,94	7,26	10,01	109,14	0,02	0,01	8,12	9,55	0,14
25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	200	2,80	2,60	12,60	85,00	0,08	0,06	9,40	36,00	0,80
5	Гуляш из кур	90	10,65	11,38	10,70	198,50	0,18	0,08	0,68	16,15	0,94
16	Рис припущенный с овощами	150	5,20	5,10	41,20	231,50	0,03	0,20	0,10	9,00	1,50
30	Чай каркаде	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
	Итого за 3-й день	770	23,31	27,09	104,55	765,92	0,36	0,36	18,30	92,10	5,27

Для 5-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
3-й день											
Обед											
66	Салат из капусты и огурцов	80	1,32	4,22	3,92	58,94	0,024	0,032	10,16	32,96	1,28
25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	250	2,25	3,58	20,48	123,08	0,1	0,075	11,75	45,0	1
17	Гуляш из кур	100	14,45	7,81	10,63	180,15	0,125	0,125	10,35	33,75	1,01
16	Рис припущенный с овощами	180	0,30	4,90	41,12	209,78	0,036	0,24	0,12	10,8	1,8
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,022	0,006	0,0	4,0	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,027	0,009	0,0	5,4	0,87
32	Чай каркаде	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,0	0,0	0,0	12,0	0,8
	Итого за 3-й день	860	22,03	21,26	106,19	713,73	0,33	0,49	32,38	143,91	6,98