

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на «9» 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 | Са | Fe |
| 6-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 71 | Салат из свежих огурцов с луком | 80 | 1,65 | 5,4 | 2,006 | 63,22 | 0,02 | 0,04 | 9,40 | 24,10 | 0,50 |
| 24 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200 | 3,80 | 0,40 | 11,40 | 64,40 | 0,06 | 0,02 | 2,80 | 22,60 | 0,90 |
| 11 | Плов из птицы | 240 | 13,59 | 16,01 | 66,80 | 505,82 | 0,07 | 0,07 | 0,92 | 46,92 | 1,84 |
| 31 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,20 | 2,80 | 27,60 | 0,00 | 0,02 | 4,40 | 22,00 | 0,20 |
| 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 6-й день | 770 | 24,03 | 23,76 | 103,05 | 762,35 | 0,20 | 0,16 | 17,52 | 125,02 | 4,53 |

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 | Са | Fe |
| 6-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из свежих огурцов с луком | 80 | 0,69 | 4,09 | 2,09 | 47,93 | 0,016 | 0,016 | 4,4 | 18,4 | 0,48 |
| 24 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 4,75 | 0,50 | 14,25 | 80,50 | 0,075 | 0,025 | 3,5 | 28,25 | 1,125 |
| 11 | Плов из птицы | 280 | 15,03 | 18,01 | 44,15 | 398,80 | 0,084 | 0,084 | 1,12 | 57,12 | 2,24 |
| 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 |
| 31 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,20 | 2,80 | 27,60 | 0,00 | 0,02 | 4,40 | 22,00 | 0,20 |
| | Итого за 6-й день | 860 | 25,47 | 24,55 | 83,33 | 656,13 | 0,22 | 0,16 | 13,42 | 135,17 | 5,14 |