

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на «10» 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
7-й день											
Обед											
70	Салат из свежих помидоров и лука	80	1,13	6,70	6,90	92,42	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
38	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,40	3,71	8,91	74,67	0,02	0,04	9,60	48,00	0,80
66	Курица тушеная в томатном соусе	90	7,06	11,31	9,44	167,75	0,18	0,08	0,68	16,15	0,94
4	Гарнир каша рассыпчатая гречневая	150	8,52	0,78	34,88	180,62	0,12	0,06	0,00	18,00	2,40
32	Чай сладкий	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
73	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,03	0,07	8,70	5,00	0,26
	Итого за 7-й день	870	23,32	23,75	111,17	751,74	0,43	0,35	31,70	145,35	6,93

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
7-й день											
Обед											
66	Салат из свежих помидоров и лука	80	1,13	4,82	6,64	74,46	0,024	0,032	10,16	32,96	1,28
38	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	4,64	11,14	93,33	0,025	0,05	12	60	1
66	Курица тушеная в томатном соусе	100	8,30	9,70	11,10	164,90	0,211	0,091	0,704	19	1,11
4	Гарнир каша рассыпчатая гречневая	180	7,17	1,49	44,09	218,43	0,144	0,072	0,0	21,6	2,88

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 сладкий	200	0,20	0,00	21,80	88,00	0,006	0,02	0,4	25,2	0,6
	Итого за 7-й день	860	22,15	21,40	114,81	740,42	0,46	0,28	23,26	168,16	7,96