

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на « 10 » ноября 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 |
| 4-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат из свежих помидоров и лука | 80 | 1,13 | 6,19 | 6,90 | 87,83 | 0,03 | 0,08 | 12,72 | 36,80 | 0,64 |
| 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 |
| 17 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 13,69 | 8,79 | 7,65 | 175,10 | 0,11 | 0,11 | 9,78 | 31,88 | 0,96 |
| 42 | Картофель отварной | 150 | 2,93 | 8,20 | 22,96 | 177,36 | 0,15 | 0,09 | 21,75 | 18,00 | 1,20 |
| 8 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 21,80 | 88,00 | 0,01 | 0,02 | 0,40 | 25,20 | 0,60 |
| 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 |
| 35 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,02 | 0,03 | 10,00 | 6,00 | 0,13 |
| | Итого за 4-й день | 870 | 25,74 | 24,73 | 100,55 | 738,40 | 0,42 | 0,36 | 57,45 | 149,88 | 5,52 |

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 |
| 4-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат из свежих помидоров и лука | 80 | 1,13 | 6,19 | 6,90 | 87,83 | 0,03 | 0,08 | 12,72 | 36,80 | 0,64 |
| 24 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 4,75 | 0,50 | 14,25 | 80,50 | 0,08 | 0,03 | 3,50 | 28,25 | 1,13 |
| 17 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,45 | 7,81 | 10,63 | 180,15 | 0,11 | 0,11 | 10,12 | 33,00 | 0,99 |
| 42 | Картофель отварной | 180 | 3,52 | 5,17 | 27,53 | 170,73 | 0,18 | 0,11 | 26,10 | 21,60 | 1,44 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 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 |
| 8 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 21,80 | 88,00 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 25,20 | 0,60 |
| | Итого за 4-й день | 860 | 27,64 | 20,42 | 101,15 | 708,52 | 0,45 | 0,36 | 52,48 | 154,25 | 5,89 |