

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на «12» 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
9-й день											
Обед											
60	Салат из свежей капусты и моркови	80	1,70	4,22	3,99	60,74	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
26	Суп харчо	200	1,00	1,80	7,92	51,88	0,02	0,04	8,00	29,40	1,00
27	Тефтели с рисом паровые	90	7,47	8,73	15,21	169,28	0,02	0,00	0,38	13,39	0,44
4	Пюре картофельное	150	5,80	5,07	26,80	161,98	0,10	0,06	3,70	27,00	0,70
6	Какао с молоком	200	3,19	3,38	19,25	120,19	0,04	0,15	1,3	122,05	0,56
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 9-й день	870	24,26	24,45	114,21	759,88	0,29	0,42	34,80	243,04	4,69

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
9-й день											
Обед											
62	Салат из свежей капусты и моркови	80	1,73	5,37	7,02	83,37	0,032	0,08	12,72	36,8	0,64
26	Суп харчо	250	1,25	2,93	7,60	61,73	0,025	0,05	10,0	36,75	1,3
27	Тефтели с рисом паровые	100	7,22	9,70	11,10	160,58	0,022	0,0	0,396	13,86	0,45
4	Пюре картофельное	180	4,30	6,08	27,35	194,38	0,12	0,07	4,44	32,40	0,84
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
6	Какао с молоком	200	3,19	3,38	19,25	120,19	0,04	0,15	1,3	122,05	0,56
	Итого за 9-й день	860	21,29	28,21	92,37	721,56	0,29	0,37	28,86	251,26	4,83