

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.



Меню на « 16 » 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
1-й день											
Обед											
19	Салат морковный	80	0,95	2,76	4,39	46,18	0,05	0,06	3,44	25,60	0,48
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
27	Тефтели с рисом паровые	90	7,47	8,73	9,99	148,41	0,02	0,00	0,38	13,39	0,44
10	Макароны отварные	150	10,15	6,20	44,71	275,20	0,00	0,00	0,00	8,00	0,50
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
35	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,03	10,00	6,00	0,13
	Итого за 1 день	870	25,36	23,75	100,65	717,77	0,16	0,16	27,82	132,39	3,64

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
1-й день											
Обед											
19	Салат морковный	80	0,95	2,76	4,39	46,18	0,048	0,056	3,44	25,6	0,48
38	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	4,64	11,14	93,33	0,025	0,05	12	60	1
27	Тефтели с рисом паровые	100	7,22	9,70	11,10	160,58	0,023	0,0	0,405	14,175	0,46
10	Макароны отварные	180	11,17	7,08	38,88	263,90	0,0	0,0	0,0	9,6	0,6
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	0,022	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
	Итого за 1-й день	860	26,08	26,13	88,35	692,90	0,14	0,14	20,25	140,78	3,83