

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на «19» сентября 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
2-й день											
Обед											
71	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,6	4,1	2,1	47,70	0,02	0,04	9,40	24,10	0,50
23	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,64	13,71	87,22	0,23	0,21	0,00	47,59	1,27
68	Гуляш говяжий с подливом	90	12,40	15,31	4,51	205,43	0,20	0,24	11,24	39,10	3,42
4	Гарнир каша рассыпчатая гречневая	150	6,52	0,78	34,88	172,62	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 2 день	860	26,88	24,08	106,25	749,25	0,65	0,64	29,34	155,19	9,74

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
2-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
23	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,92	3,30	17,14	101,94	0,29	0,26	0,00	59,48	1,58
68	Курица тушеная в томатном соусе	100	10,00	13,75	6,25	188,75	0,21	0,09	0,72	19,00	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
32	Чай сладкий	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	0,022	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 2-й день	860	25,57	26,76	108,87	778,55	0,75	0,60	6,42	249,93	7,70