

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на «28» апреля 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
1-й день											
Обед											
65	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,69	4,09	2,09	47,93	0,02	0,02	4,40	18,40	0,48
24	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,75	2,80	14,25	101,20	0,08	0,03	3,50	28,25	1,13
11	Плов из птицы	230	13,59	16,01	66,80	465,63	0,07	0,07	0,92	46,92	1,84
30	Чай каркаде	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	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
	Итого за 1-й день	860	23,64	23,85	121,28	794,35	0,25	0,16	68,82	148,97	5,64

Для 5-11 классов

Вариант 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1-й день											
Обед											
65	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,69	4,09	2,09	47,93	0,02	0,02	4,40	18,40	0,48
24	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	4,75	2,80	14,25	101,20	0,08	0,03	3,50	28,25	1,13
11	Плов из птицы	280	15,03	18,01	44,15	398,81	0,08	0,08	1,12	57,12	2,24
30	Чай каркаде	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

	Итого за 1-й день	860	24,19	25,65	90,53	689,73	0,22	0,14	9,02	125,17	5,74
--	--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Вариант 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1-й день											
Обед											
65	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,69	4,09	2,09	47,93	0,02	0,02	4,40	18,40	0,48
11	Плов из птицы	280	15,03	18,01	44,15	398,81	0,08	0,08	1,12	57,12	2,24
30	Чай каркаде	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
	Итого за 1-й день	610	19,44	22,85	76,28	588,53	0,15	0,12	5,52	96,92	4,61