

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на «08» 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	Ca	Fe
5-й день											
Обед											
67	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1,45	5,67	7,21	85,67	0,00	0,00	17,90	14,60	0,70
26	Суп харчо	200	1,00	1,80	7,92	51,88	0,02	0,04	8,00	29,40	1,00
5	Гуляш из кур	80	10,65	11,38	10,70	198,50	0,18	0,08	0,68	16,15	0,94
10	Макаронны отварные	150	10,10	6,20	44,71	275,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,50
30	Чай каркадэ	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 5-й день	760	26,92	25,80	100,59	752,83	0,25	0,13	26,58	89,55	5,03

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
5-й день											
Обед											
19	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,95	2,76	4,39	46,18	0,048	0,056	3,44	25,6	0,48
26	Суп харчо	250	1,25	2,93	7,60	61,73	0,025	0,05	10,0	36,75	1,3
5	Гуляш из кур	100	10,00	13,75	6,25	188,75	0,21	0,09	0,72	19,00	1,11
10	Макаронны отварные	180	11,50	7,08	38,88	265,25	0,0	0,0	0,0	9,6	0,6
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
7	Чай каркадэ	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,0	0,02	4,4	22,0	0,2
	Итого за 5-й день	860	27,30	27,27	91,16	719,22	0,33	0,23	18,56	122,35	4,73