

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

**Меню на «22» 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          |
| <b>5-й день</b> |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |              |                          |             |
| <b>Обед</b>     |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |              |                          |             |
| 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              | Макароны 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        |
|                 | <b>Итого за 5-й день</b>            | <b>760</b>   | <b>26,92</b>     | <b>25,80</b> | <b>100,59</b> | <b>752,83</b>                 | <b>0,25</b>  | <b>0,13</b> | <b>26,58</b> | <b>89,55</b>             | <b>5,03</b> |

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          |
| <b>5-й день</b> |                                     |              |                  |              |              |                               |              |             |              |                          |             |
| <b>Обед</b>     |                                     |              |                  |              |              |                               |              |             |              |                          |             |
| 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              | Макароны 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         |
|                 | <b>Итого за 5-й день</b>            | <b>860</b>   | <b>27,30</b>     | <b>27,27</b> | <b>91,16</b> | <b>719,22</b>                 | <b>0,33</b>  | <b>0,23</b> | <b>18,56</b> | <b>122,35</b>            | <b>4,73</b> |