

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.



Меню на «23» 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	Са	Fe
6-й день											
Обед											
71	Салат из свежих огурцов с луком	80	1,65	5,4	2,006	63,22	0,02	0,04	9,40	24,10	0,50
24	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	3,80	0,40	11,40	64,40	0,06	0,02	2,80	22,60	0,90
11	Плов из птицы	240	13,59	16,01	66,80	505,82	0,07	0,07	0,92	46,92	1,84
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
	Итого за 6-й день	770	24,03	23,76	103,05	762,35	0,20	0,16	17,52	125,02	4,53

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
6-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
24	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	4,75	0,50	14,25	80,50	0,075	0,025	3,5	28,25	1,125
11	Плов из птицы	280	15,03	18,01	44,15	398,80	0,084	0,084	1,12	57,12	2,24
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
31	Чай с молоком	200	1,40	1,20	2,80	27,60	0,00	0,02	4,40	22,00	0,20
	Итого за 6-й день	860	25,47	24,55	83,33	656,13	0,22	0,16	13,42	135,17	5,14