

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на «24» 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 |
| 7-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат из свежих помидоров и лука | 80 | 1,13 | 6,70 | 6,90 | 92,42 | 0,03 | 0,08 | 12,72 | 36,80 | 0,64 |
| 38 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,40 | 3,71 | 8,91 | 74,67 | 0,02 | 0,04 | 9,60 | 48,00 | 0,80 |
| 66 | Курица тушеная в томатном соусе | 90 | 7,06 | 11,31 | 9,44 | 167,75 | 0,18 | 0,08 | 0,68 | 16,15 | 0,94 |
| 4 | Гарнир каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,52 | 0,78 | 34,88 | 180,62 | 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 7-й день | 870 | 23,32 | 23,75 | 111,17 | 751,74 | 0,43 | 0,35 | 31,70 | 145,35 | 6,93 |

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 |
| 7-й день | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из свежих помидоров и лука | 80 | 1,13 | 4,82 | 6,64 | 74,46 | 0,024 | 0,032 | 10,16 | 32,96 | 1,28 |
| 38 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,75 | 4,64 | 11,14 | 93,33 | 0,025 | 0,05 | 12 | 60 | 1 |
| 66 | Курица тушеная в томатном соусе | 100 | 8,30 | 9,70 | 11,10 | 164,90 | 0,211 | 0,091 | 0,704 | 19 | 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 |
| 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 |
| 32 | Чай сладкий | 200 | 0,20 | 0,00 | 21,80 | 88,00 | 0,006 | 0,02 | 0,4 | 25,2 | 0,6 |
| | Итого за 7-й день | 860 | 22,15 | 21,40 | 114,81 | 740,42 | 0,46 | 0,28 | 23,26 | 168,16 | 7,96 |

