

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на «29» 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
10-й день											
Обед											
67	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1,45	5,67	6,55	83,03	0,00	0,00	17,90	14,60	0,70
23	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,84	5,96	5,26	82,06	0,23	0,21	0,00	47,59	1,27
17	Рыба тушеная с овощами	90	13,69	8,79	11,48	192,31	0,11	0,11	9,78	31,88	0,96
16	Рис припущенный с овощами	150	5,20	5,10	48,62	261,16	0,03	0,20	0,10	9,00	1,50
8	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,01	0,02	0,40	25,20	0,60
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 10-й день	770	25,89	26,27	101,95	760,35	0,42	0,55	28,18	137,66	6,11

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
10-й день											
Обед											
66	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1,13	4,82	6,64	74,46	0,024	0,032	10,16	32,96	1,28
23	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,92	3,30	17,14	101,94	0,29	0,26	0,00	59,48	1,58
17	Рыба тушеная с овощами	100	14,45	7,81	10,63	180,15	0,11	0,11	10,12	33	0,99
16	Рис припущенный с овощами	180	0,30	4,90	41,12	209,78	0,036	0,24	0,12	10,8	1,8
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
8	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	21,80	88,00	0,0	0,0	0,0	25,2	0,6
	Итого за 10-й день	860	20,59	21,58	117,37	755,64	0,51	0,68	20,44	170,84	7,34