

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на «11» 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
8-й день											
Обед											
19	Салат морковный	80	0,95	2,76	4,39	46,18	0,05	0,06	3,44	25,60	0,48
25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	200	1,80	2,60	12,60	81,00	0,08	0,06	9,40	36,00	0,80
64	Жаркое по-домашнему	240	13,69	14,64	45,00	395,87	0,18	0,23	10,58	36,80	3,22
6	Какао с молоком	200	3,19	3,38	19,25	120,19	0,04	0,15	1,3	122,05	0,56
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 8-й день	770	23,22	24,13	101,29	744,55	0,40	0,51	24,72	229,85	6,15

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
8-й день											
Обед											
60	Салат морковный	80	1,32	4,22	3,92	58,94	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	250	2,25	3,58	20,48	123,08	0,1	0,075	11,75	45,0	1
74	Тушеный картофель с курицей	280	12,90	9,40	13,60	190,60	0,22	0,28	12,90	44,80	3,92
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	Какао с молоком	200	3,19	3,38	19,25	120,19	0,04	0,15	1,3	122,1	0,56
	Итого за 8-й день	860	23,25	21,33	77,29	594,11	0,44	0,60	38,67	258,05	7,21