

Утверждаю:

Директор МОКУ Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Бурлыкова С.Д.

Меню на « 19 » 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	Ca	Fe
4-й день											
Обед											
70	Салат из свежих помидоров и лука	80	1,13	6,19	6,90	87,83	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
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
17	Рыба тушеная с овощами	90	13,69	8,79	7,65	175,10	0,11	0,11	9,78	31,88	0,96
42	Картофель отварной	150	2,93	8,20	22,96	177,36	0,15	0,09	21,75	18,00	1,20
8	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	21,80	88,00	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
35	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,03	10,00	6,00	0,13
	Итого за 4-й день	870	25,74	24,73	100,55	738,40	0,42	0,36	57,45	149,88	5,52

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	Ca	Fe
4-й день											
Обед											
70	Салат из свежих помидоров и лука	80	1,13	6,19	6,90	87,83	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
24	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	4,75	0,50	14,25	80,50	0,08	0,03	3,50	28,25	1,13
17	Рыба тушеная с овощами	100	14,45	7,81	10,63	180,15	0,11	0,11	10,12	33,00	0,99
42	Картофель отварной	180	3,52	5,17	27,53	170,73	0,18	0,11	26,10	21,60	1,44

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
8	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	21,80	88,00	0,01	0,02	0,04	25,20	0,60
	Итого за 4-й день	860	27,64	20,42	101,15	708,52	0,45	0,36	52,48	154,25	5,89