

Директор МКОУ Старочигольской СОШ



УТВЕРЖДАЮ
В.П. Гнеушева

МЕНЮ
для организации питания обучающихся 1-4 классов МКОУ Старочигольской СОШ
на 13 октября 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,980	10,420	25,000	222,380	184,480	60,420	195,260	111,300	0,320	0,020	0,005	1,500	0,260	0,100	0,220	0,940	0,034	0,900
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,815	12,370	13,380	190,585	204,690	12,365	91,585	43,700	0,270	0,020	0,023	0,875	0,095	0,115	0,090	0,895	1,567	0,265
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50	6,375	5,750	0,375	78,500	0,000	0,000	0,000	86,000	0,050	0,300	0,000	1,250	0,000	0,000	0,220	0,125	2,200	27,500
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,220	0,014	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Итого:	500	25,37	34,94	61,12	661,29	610,31	104,57	472,27	330,70	0,86	0,35	0,16	4,33	0,64	0,26	0,77	2,20	3,84	29,75
Обед																			
Икра кабачковая для детского питания	60	1,140	5,340	4,620	71,400	24,600	9,000	22,200	75,300	0,010	0,000	0,005	0,420	0,000	0,012	0,030	0,240	0,000	4,200
Суп овощной на курином бульоне	200	3,440	0,500	8,360	61,200	33,100	34,420	305,940	51,440	0,430	0,000	0,003	0,880	0,000	0,160	0,140	1,740	0,001	14,340
Гуляш из отварного мяса	100	13,600	9,420	2,710	147,570	19,080	18,890	121,070	165,100	0,800	0,000	0,067	1,780	0,003	0,030	0,080	2,330	0,000	0,360
Вермишель с маслом	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	85,700	0,490	0,000	0,031	0,810	0,045	0,060	0,015	0,540	0,160	0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Сок овощной	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	14,000	130,100	0,320	0,003	0,004	2,800	0,000	0,020	0,020	0,200	0,000	4,000
Итого:	750	27,36	22,01	84,95	655,15	107,23	78,64	500,86	551,64	2,08	0,05	0,11	7,69	0,05	0,28	0,29	5,05	0,16	22,90
Итого за день:	1250	52,73	56,95	146,07	1316,43	717,54	183,20	973,13	882,34	2,94	0,41	0,28	12,02	0,68	0,54	1,06	7,25	4,00	52,65

