Меню завтрака и обеда в МКОУ «Калинская СОШ»

Утверждаю:

Директор МКОУ Калинская СОШ"

Эмиргамзаев К.Э,

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ												
70/2005	Овощи свежие(Огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
41/2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
420/1 2005	Макароны отварные с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,8	2,01
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
172/2002	Хлеб	50	4	2,6	27,1	149							
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26	625,52	0,161	60,085	4,585	160,41	372,62	61,02	4,1
	ОБЕД:												
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
170/2005	Борщ	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041/2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968/2005	Компот	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
1350 2002	Хлеб	50	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	820,03	0,216	58	26,37	132,95	341,2	100,9	5,37
	ИТОГО 1 день		59,28	68,49	196,78	1445,55	216,341	118,085	30,955	293,36	713,82	161,92	9,47