Утверждаю

Директор школы Магомедов М.М.

12-дневное меню для школьников 1-4 кл на 2021 год МКОУ "Кулиджинская ООШ"

	Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины на 100 г			Минеральные в-ва				цена
	ДЕНЬ № 1								В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	1.салат из овощей															
1	морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	1,2
	капуста	30,00	6,00	24,00	0,43	0,024	1,13	6,48	0,01	10,80	0,00	11,52	7,44	3,84	0,14	0,9
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5
	итого	**55,00**	**10,00**	**45,00**	**0,64**	**5,04**	**2,28**	**11,73**	**0,02**	**11,60**	**0,00**	**19,68**	**16,24**	**9,92**	**0,26**	**2,60**
	2.каша гречневая															
2	крупа гречневая	50,00	0,00	50,00	6,30	1,65	31,05	167,50	0,22	0,00	0,00	10,00	149,00	100,00	3,35	4,00
	масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	3,00
	итого	**60,00**	**0,00**	**180,00**	**6,35**	**9,90**	**31,13**	**242,30**	**0,22**	**0,00**	**0,06**	**11,20**	**150,90**	**100,04**	**3,37**	**7,00**
	3.ёжики мясные															
3	мясо говядина	50,00	0,00	50,00	9,30	8,00	0,00	109,00	0,03	0,00	0,00	4,50	94,00	11,00	1,35	30,00
	морковь	10,00	2,00	8,00	0,10	0,02	0,58	2,40	0,00	0,40	0,00	4,08	4,40	3,04	0,06	0,60
	рис	8,00	0,00	8,00	0,56	0,08	5,71	26,40	0,01	0,00	0,00	0,64	12,00	4,00	0,08	0,60
	масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
	томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	0,54
	итого	**76,00**	**2,00**	**78,00**	**9,99**	**13,09**	**6,39**	**138,82**	**0,05**	**0,70**	**0,00**	**9,43**	**111,36**	**18,40**	**1,51**	**32,24**
	4.Хлеб															
4	**итого**	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**1,50**
	5.Компот															
5	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	9,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
	итого	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**	**9,60**
	6.Яблоки															
6	**итого**	**80,00**	**0,00**	**80,00**	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36,00**	**0,02**	**10,40**	**0,00**	**12,80**	**8,80**	**7,20**	**1,76**	**8,00**
	7.Соль															
7	**итого**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															61,00