

Утверждаю:
 Директор МКОУ «ООШ а. Абазакт
 имени Калмыкова Ю.Х.»:
 З.М. Лехова

10 дневное меню (обеды) для обучающихся 1-4 классов МБОУ «ООШ а. Абазакт
 имени Калмыкова Ю.Х.» в возрасте от 7 до 11 лет на 2024-2025уч. год с наценкой 35%

ТК	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день - Понедельник													
	Обед													
44	Суп картофельный с горохом	200	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
209	Котлеты припущенные из птицы	60	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
224	Каша пшенная	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
283	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
114	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
115	Яблоко	110	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	760	22,4	32,7	99,2	786,5	0,7	56,7	0,4	11,7	236,1	399,1	140,5	8,7
	2 день - Вторник													
	обед													
43	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
202	Биточки мясные из говядины	60	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
227	Каша гречневая	100	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
114	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	650	22,5	27,9	110,3	782,9	0,1	29,8	0,0	6,3	104,2	324,6	94,7	6,5

[illegible]

[illegible]

463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
101	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
0														
114	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	790	22,7	30,8	118,8	843,9	0,4	42,45	0,3	9,5	188,3	454,8	144,3	9,5