Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа с. Ороснае"
_____ Сайдумов Х.Ш.
Дата: 14.11.2024г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 14.11.2024 г
Осенне- зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, Руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	17	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	130,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	20	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,09	36,4	0,77
	376	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	46,2	1,56	0,37	28,44	0,08	0	0	0,04	0	20	0,6	0,44
		Итого	**500**	**41,8**	**574,09**	**14,87**	**19,7**	**82,14**	**0,18**	**1,4**	**0,12**	**0,41**	**274,56**	**278,69**	**52,45**	**1,7**
Обед	71	Огурцы свежие кусками	60	12,24	12	0,42	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,6
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	(200/5)	9,52	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	260	Гуляш из говядины	100	55,46	221	16,55	16,75	2,89	0,03	0,97	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06
	309	Макароны отварные	200	11,06	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	177	Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**805**	**99,48**	**780,01**	**28,44**	**28,62**	**82,21**	**0,18**	**27,46**	**0,27**	**4,7**	**88,31**	**284,67**	**65,21**	**5,83**

	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	(200/5)	15,85	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63

Повар_____
..
Медсестра_____
..