

«Утверждаю :
 Директор МБОУ «Курманаевская ООШ»
 Нурлатского МР РТ
 Бильданова.Г.И.



Меню на 26 октября 2020 года

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование, 7 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		лет	лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
ЗАВТРАК																			
№313	Каша пшеничная	150	180	5,3	5,9	10,2	11,3	44,9	49,9	306	340	0,10	0,6/0,5	45/49	0,4/0,5	182/202	206,1/229	29,7/33	0,6/0,7
№685	Чай сладк	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№878	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	ИТОГО			7,77	9,57	10,5	11,8	77,9	92,6	643,08	719,28	1,6	0,7/0,6	45,3/49,3	241	381/401	471/494	39/42	2,6/2,7
ОБЕД																			
№443	Плов из курицы	150	180	4,00	4,80	4,30	3,10	13,19	9,50	106,79	128,15	0,14	20,06	09	0,10	38,17	111,41	31,43	1,61
№878	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
№685	Чай (вит С)	200	200	3,1	3,1	0	0	30,5	30,5	164,5	164,5	0,1	0,6	20,8	0	172,5	140,4	1,7	0,1
	ИТОГО			12,3	14,3	9,6	8,6	78,39	84,4	476,29	539,85	0,44	48,66	65,29	1,1	307,07	357,81	66,13	3,21
	ИТОГО ВСЕГО			20,07	23,87	20,1	20,4	156,29	177	1195,57	1259,13	2,04	48,67	111/115	242,1	688/708	828/852	105/108	6