

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ «Кереметовская СОШ»  
 Нурлатского Р.И.  
 Бильданова И.М.



Меню на 27 октября 2020 года

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  8 Д Е Н Ъ	Пищевые вещества										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет										
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№4	Каша ячневая	150	180	6,1	8,73	7,5	10,48	39	54,0	247,4	316,57	0,02	0	23,4	0,8	13,6	197,8	87,7	3
	Масло сл-ое	15	15	0,03	0,03	10,8	10,8	0,02	0,02	98,63	98,63	0	0	60	0,15	33,5	31,9	15,3	0,5
№685	Чай сладкий	200	200	6,4	6,4	2,8	2,8	29,2	29,2	155,2	155,2	0,03	1,47	0,01	0,05	158,67	132	29,33	2,4
№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
	<b>ИТОГО</b>			18,83	22,66	25,1	28,28	87,82	112,52	641,83	753,2	0,25	1,47	128,41	2	236,97	478,8	144,93	7,2
<b>ОБЕД</b>																			
№458	Выпечка	70	70	0,9	0,9	0,2	0,2	16,1	16,1	66,5	66,5	0	1,7	472,5	0,8	31	47,6	27,6	0,9
№516	Макароны отварные	150	170	2,5	2,8	8,5	9,87	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
№437	Птица отварная (курица)	120	120	20,4	20,4	21,6	21,6	3,3	3,3	259,4	259,4	0,1	2,9	77,8	0,7	20,1	184,8	20,9	1,8
№619	Комлот из сухофруктов (вит С)	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,55	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
№878	Хлеб ржаной	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
	<b>ИТОГО</b>			26,28	27,78	30,7	32,27	82,6	100,06	649,96	745,64	0,36	26,58	602,92	1,64	139,36	404,39	115,19	4,98