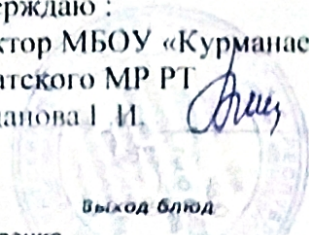


«Утверждаю :  
 Директор МБОУ «Курманаевская ООШ»  
 Нурлатского МР РТ  
 Бильданова Г. И.



Меню на 28 октября 2020 года

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  9 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
		7-11 лет	11-15 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								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№185	Картофельное пюре	150	180	4,7	5,7	8	9,5	35	42	135	162	0,2	0,3/0,4	31,5/37,8	0,3/0,4	108,7/130,4	163,9/196,6	28,8/34,6	0,9/1
	Масло сливочное	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
№693	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
	<b>ИТОГО</b>			7,17	9,37	8,3	10	68	84,7	472,08	541,28	1,7	0,36/0,4	32/41	241	308/330	428/461	38/44	3
<b>ОБЕД</b>																			
№40	Винегрет овощной	70	70	0,7	0,7	5,7	5,7	4,7	4,7	140,9	160,9	0	3,9	63,5	0,2	27,8	27,2	9,5	0,4
№66	Суп-лапша на кур. бульоне	250	300	6,62	7,94	8,31	9,97	21,28	25,54	244,48	281,38	35,7	1,65	0,2	41,3	193,35	61,34	2,17	35,7
№619	Компот 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 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>			9,8	12,32	14,41	16,27	65,88	79,84	548,98	648,08	35,8	6,1	116,2	42,2	264	157	36,17	37,2
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			16,97	21,69	22,71	26,27	134	164,54	1021,06	1189,36	37,5	6,5	148/157	283,2	571/594	585/618	74/80	40,2