

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



Меню на 29 октября 2020 года

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование, 10 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	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																			
№186	Каша рисовая	250	300	6,98	5,82	7,65	9,18	24,66	29,6	200,10	234,12	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
№692	Компот из яблок	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
	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
№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			13,19	13,23	22,66	24,39	70,02	84,66	537,18	613,4	0,19	2,26	60,09	1,07	384,66	263,07	87,93	2,82
ОБЕД																			
№516	Макароны отварные	120	140	3,4	3,9	3,2	3,7	27,9	32,6	148,2	172,9	0,1	0	11,1/13	8,4/9,8	8/9,4	37,7/43,2	4,4/5,2	0,4/0,5
№413	Сосиски отварные	150	150	2,8	2,8	5	5	15,4	15,4	120,7	120,7	0,1	28	44,2	0,3	87,2	69,5	23,8	0,9
№685	Чай сладкий	200	200	0,07	0,07	0	0	13,7	13,7	50,9	50,9	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
№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
	ИТОГО			8,67	10,37	8,5	9,2	76,3	90,7	463	529,9	2,7	28,06	56/58	250/259	295	372/377	37,6/38,4	3
	ИТОГО ВСЕГО			21,86	23,6	31,16	33,59	146,32	175,36	1000,18	1143,3	2,89	30,32	116/118	251/260	680	635/642	125/126	5,82