

«Утверждаю :

Директор МБОУ «Курманасовская ООШ»

Нурлатского МР РТ

Бильданова И. И.



Меню на 30 октября 2020 года

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование  1 Д Е Н Ь	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>																			
№311	Каша манная	180	200	5,3	5,9	10,2	11,3	44,9	49,9	306	340	0,10	0,6/0,5	44,6/49,6	0,4/0,5	182,2/202,4	206,1/229	29,7/33	0,6/0,7
№619	Компот из сухофруктов	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,3	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
	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
	<b>ИТОГО</b>			7,81	9,61	21,4	22,7	84,82	99,52	568,23	644,43	0,2	0,9/0,8	157,1/162,1	1,25/1,35	258,4/278,6	306,4/329,3	69,5/72,8	2,2/2,3
<b>ОБЕД</b>																			
№516	Гречка рассыпчатая	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
№487	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	0,6	20,1	184,8	20,9	1,8
№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
№878	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0,00	0,00	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			10,1	12,3	9,6	10,7	72,7	87	470,7	548,9	0,4	9,1/10,2	157,1/175,3	1,1/1,2	239,4/245,2	308,8/476,1	48,2/58,2	3,8/2,7
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			17,91	21,91	31	33,4	157,52	186,52	1038,93	1193,33	0,6	10/11	314,2/337,4	2,35/2,55	497,8/523,8	615,2/805,4	117,7/131	6/5