


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

Меню на 31 октября 2020 года

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование, 2 Д Е Н Ь	Выход блюд 11-15 лет	Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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								
ЗАВТРАК																		
№185	Овощное рагу	180	4,7	5,7	8	9,5	35	12	135	162	0,2	0,3/0,4	31,5/37,8	0,3/0,4	108,7/130,1	163,9/196,6	28,8/34,6	0,9/1
	Масло сливочное	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	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.	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		17,4	19,6	14,8	16,5	83,8	100,5	430,8	500	0,43	1,7/1,8	76,5/159	1,3/1,4	298/320	413/446	70,7/76,5	4,6/4,7
ОБЕД																		
№516	Макароны отварные	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	Сосиски	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
№619	Компот из сухофруктов (вит С)	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.	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		27,08	28,78	28,6	29,3	77	91,4	630,1	697	0,3	5,75	142/143,9	9,8/11,2	99,7/72,2	290/296	49,8/50,6	3,3/3,4
	ИТОГО ВСЕГО		44,48	48,38	43,4	45,8	160,8	191,9	1060,9	1197	0,73	7,45/7,55	218,5/302,9	11,1/12,6	368/392	703/742	120/126	7,9/8,1