



Утверждаю
 Директор МКОУ «Новомонастырская СОШ»
 Саидова З.П.

Горячее питание обучающихся начальных классов МКОУ «Новомонастырская СОШ»

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Са		Mg	P	Fe	В1	C	A		

20 мая 2021 год

Обед

29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
2	Масло сливочное	3,00	0,04	3,63	0,51	0,33	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	20,46
26	Котлета	50,00	7,78	5,78	7,85	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Яблоко	90,00	0,38	0,38	9,31	9,50	0,00	144,02	4,18	0,06	19,00	0,00
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
40	Соус томатный	25	1,2	0,98	4,2	41,22	8,6	-	0,96	0,02	6,8	2,2
	Конфеты	16	0,8	0,6	17,5	0	0	0	0	0	0	0
	Итого на 1 день:		25,53	23,48	125,14	146,64	77,15	389,96	11,52	0,48	36,23	58,04

Завтрак

9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	7,46	5,61	35,80	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,63	0,51	0,33	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	20,46
7	Тертели	45,00	7,78	7,21	7,85	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
24	Салат из зеленой горчишки	65,00	2,98	2,38	15,85	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20
	Итого 1 день:		26,53	19,63	128,34	68,04	95,42	383,18	7,58	0,48	15,18	35,74