

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Кироваульская СОШ»

Элендулаева П.Э.

«2» 09 2020 Г.

# **МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**

## **МКОУ «КИРОВАУЛЬСКАЯ СОШ»**









## V день

### Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В!	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
2	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
3	Плов с мясом	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
4	Компот из кураги	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
5	Яблоко	40	3,84	0,47 1	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>							









## X день

<b>Комплексный обед</b>													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром, производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,71</b>	<b>22,02</b>	<b>143,03</b>	<b>895,49</b>		•					

