**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор**
**МКОУ «Кировауьская СОШ»**

**Элендулаева П.Э.**

**«16» ноябрь 2022 г.**

## X день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп перловый | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 | | | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 2 | Каша гречневая с маслом | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166 | 0,11 | | 20 | | 9,40 | 111,1 | 73,50 | 2,49 |
| 3 | Гуляш из говядины | 70 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | | | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 4 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | 2,86 | | | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| 5 | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| 6 | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 10 день** | | **34,97** | **29,53** | **114,2** | **744,8** | | | | | | | | |