

Меню 5 под 1 класс льготное питание на 2021 учебный год



Директор МКОУ ОНН №1 Карабаша
И.Р. Еремина
2021г.

№ рецепта	Наименован ие блюда	Взвешив	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1 день																	
Стр.246 (таб. №4) 2004 год	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	2,8	4,5	16	117	0,2	4,8	1400	4,6	148	197,8	58,6	1,6			
684 2004 год	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5			
промышле нный	Хлеб	25	1,2	0,07	8,5	39,68	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1			
		Итого	4,2	4,57	39,5	214,68	1,3	5,8	1401,0	6,5	169,45	255,65	90,95	57,2			
2 день																	
Стр. 246 (таб. №4) 2004 год	Каша геркулесовая с маслом	200/10	4,8	10,0	20,7	196	0,13	0,07	0,25	1,1	20	109	36	2,69			
промышле нный	Хлеб	25	1,2	0,07	8,5	39,68	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1			
684 2004 год.	Чай сахаром	200	0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5			
		Итого	6,2	10,07	44,2	293,68	1,23	1,07	1,25	3,0	41,45	166,85	68,35	58,29			
3 день																	
Стр. 246 (таб.4) 2004 год	Каша молочная рисовая	200/10	4,40	16,40	42,0	344,0	0,2	4,8	1400,0	4,6	148,0	197,8	58,6	1,6			
684 2004 год	Чай	200	0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5			
промышле нный	Хлеб	25	1,2	0,07	8,5	39,68	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1			
		Итого	5,8	16,47	65,5	441,68	1,3	5,8	1401,0	6,5	169,45	255,65	90,95	57,2			

		4 день													
Стр. 246 (таб. №4) 2004 год	Каша манная с маслом	00/10	2,3	4,03	19,7	126,0	0,14	0,04	0,17	1,2	20,0	85,0	18,0	0,96	
промышле нный	Хлеб	25	1,2	0,07	8,5	39,68	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1	
684 2004 год	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5	
		Итого	3,7	4,1	43,2	223,68	1,24	1,04	1,17	2,2	41,45	142,85	50,35	56,56	
5 день															
Стр. 246 (таб. №4) 2004 год	Каша перловая с маслом	200/10	5,8	12,1	20,7	153,0	0,03	0	0	12	38,0	323,0	94,0	3,3	
684 2004 год	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5	
промышле нный	Хлеб	25	1,2	0,07	8,5	39,68	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1	
		Итого	7,2	12,17	44,2	250,68	1,13	1,0	1,0	13,9	59,45	380,85	126,35	58,9	
6 день															
332 стр.271 2004 год	Макаронь, отварные с маслом	200/7	6,8	12,2	45,6	326	0,04	0	0	0,04	7	24	6	0,6	
684 2004 год	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5	
промышле нный	Хлеб	25	12	0,07	8,5	56,9	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1	
		Итого	19,0	12,27	69,1	440,9	1,14	1,0	1,0	1,94	28,45	81,85	38,35	56,2	
7 день															
Стр.246 (таб. №4) 2004 год	Каша гороховая с маслом	200/10	19,6	2	26,3	286,0	0,23	1,3	0,7	5	14,1	40,1	31,5	55	
684 2004 год.	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5	
промышле нный	Хлеб	25	12	0,07	8,5	56,9	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1	
		Итого	31,8	2,07	49,8	400,9	1,33	2,3	1,7	6,9	35,55	97,95	63,85	110,6	
8 день															
1064 2013 год	Соусиска отварная	100	11,0	19,3	11,28	214,14	4,26	0	9	0,27	26,1	160,35	19,8	2,04	
промышле нный	Хлеб	25	12	0,07	8,5	56,9	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1	

Стр. 246 (таб. 4) 2004 год	Каша Молочная Рисовая	200/10	4,40	16,40	42,0	344,0	0,2	4,8	140	4,6	148,0	197,8	58,6	1,6
684 2004 год	Чай с сахаром	2019	0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5
промышленный	Хлеб	25	1,2	0,07	8,5	56,9	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1
684 2004 год	Чай с сахаром		0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5
	Итого	3,7	4,1	43,2	223,68	1,24	1,04	1,17	2,2	41,45	142,85	50,35	56,56	
Стр. 246 (таб. №4) 2004 год	Каша манная с маслом	200/10	2,3	4,03	19,7	126,0	0,14	0,04	0,17	1,2	20,0	85,0	18,0	0,96
промышленный	Хлеб	25	1,2	0,07	8,5	56,9	0,1	0	0	1,9	11,2	45,6	16,85	1,1
684 2004 год	Чай с сахаром		0,2	0,0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5
	Итого	3,7	4,1	43,2	223,68	1,24	1,04	1,17	2,2	41,45	142,85	50,35	56,56	
	Всего:	148,4	136,54	699,98	4534,64	21,38	34,72	5624,56	65,95	1184,6	2650,55	966,60	853,74	