

Утверждаю
директор школы
_____Х.Ш.Гусниева.
«___»_____20__г.

МКОУ «Кумухская СОШ»
ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
Обучающихся в 1-ю смену

Возрастная категория 7-11

[illegible]

[illegible]

ЗДЕНЬ

[illegible]

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В _i	А	С	Са	Р	Мg	Fe
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
417 2005	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
70/2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	40	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	Итого 4		35,9	18,59	106,85	515,26							

--

[illegible]

7 ДЕНЬ	
---------------	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

10 ДЕНЬ

[illegible]

