

«Утверждаю :  
 Директор МБОУ «Курманасовская ООШ»  
 Нурлатского МР РТ  
 Бильданова Г. И.



Меню на 26 октября 2020 года для учащихся 1-4 классов  
 2 неделя

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  1 Д Е Н Ь	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукты (Апельсины)	150	1.350	0.300	12.150	57	0.060/90.000	-	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450	
	Огурцы свежие (порциями)	60	0.420	0.060	1.140	7	0.018/4.200	-	0.060	10.200	18.000	8.400	0.300	
	Говядина тушеная	60/30	7.200	11.800	1.925	143	0.068/1.155	-	3.624	12.989	192.851	24.257	2.801	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.600	7.000	29.000	193	0.291/0	21.00	0.468	20.632	177.928	104.220	3.448	
	Какао с молоком	200	3.780	0.670	21.000	105	0.200/1.330	0	0.000	133.330	111.110	25.560	2.000	
	Хлеб сельский 1 сорт	20	1.3	0.2	7	35	0.02/0	0	0.2	4.7	21.10	6.3	0.52	
	Хлеб белый 1 сорт	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033/0	-	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19.930</b>	<b>20.270</b>	<b>86.975</b>	<b>611.00</b>	<b>0.422/9.355</b>	<b>21</b>	<b>4.562</b>	<b>56.941</b>	<b>412.679</b>	<b>144.677</b>	<b>7.831</b>	