

«Утверждаю :

Директор МБОУ «Курмайяевская ООШ»

Нурлатского МР РТ

Бильданова Г. И.



Меню на 29 октября 2020 года для учащихся 1-4 классов
2 неделя

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование, 4 Д Е Н Ь	Выход блюд	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукты (яблоки)	100	0.300	0.400	8.100	40	0.030/10.00	-	0.020	16.000	11.000	9.000	2.200	
	Салат из моркови	60	0.632	6.043	4.341	74	0.029/2.430	-	2.834	13.302	26.850	18.468	0.358	
	Птица запеченная	120	6.700	7.100	4.000	107	0.113/3.750	48.000	0.830	21.080	194.810	24.520	1.658	
	Макароны отварные	150	5.652	4.469	28.00	175	0.087/0	21.00	0.818	16.470	47.070	8.490	0.870	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.500	1.800	20.500	108	0/0260	0.05	-	53.330	39.150	6.090	0.100	
	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	
	ИТОГО		19.364	20.252	86.660	610	0.337/129.969	69.050	7.704	134.049	343.069	99.653	3.957	