

Удобрения
и.о.г. Р. Пересова

**Примерное 10 дневное меню на январь 2024 - 2025 учебный год
Для обучающихся 5 -11 классы (12-17 лет) МКОУ «Соленовская СОШ им. В. А. Казначеева»**

№ ре цеп тур ы	Наименование приготовленного блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				Минеральные вещества (мг)									
				белки	жиры	Угле воды	ккал	Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe		
256	Горячий завтрак: Макаронные изделия отварные	210	16,25	7,4	6,6	39,7	246	16	10	42	0,08	0	0,10	60	1,4		
366	Птица отварная	100	56,32	18,2	14	0,9	194	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18		
	Хлеб пшеничный	50	2,75	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55		
459	Чай с лимоном	200	4,68	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87		
	День второй	560	80	29,7	21,1	74,7	597	41	35	82	0,62	1,12	1,12	213,6	3,15		
307	Горячий завтрак: Котлета рыбная п/ф	100	34,98	12,5	1,5	5,2	84	37	18	13	0,05	0	1,0	123	0,42		
377	Шюре картофельное	250	38,15	7,2	22,5	14,6	175	50	36	40	0,16	4,8	0,2	98	1,1		
	Хлеб пшеничный	50	2,75	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55		
495	Компот из смеси фруктов	200	4,37	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69		
	День третий: Горячий завтрак: Пельмени мясные п/ф	240	63,25	28,4	21,7	49,3	429	34	31,6	23,6	0,17	0,8	1,4	240,2	3,4		
	Сметана	20	9,32	0,50	4	0,68	40,8										
	Хлеб пшеничный	50	2,75	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55		
459	Чай с лимоном	200	4,68	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87		
		510	80	33,0	29,2	84,08	669,4	53,1	59,6	23,6	0,72	15,2	4,92	312,8	5,52		

