Директор школы: _____ Утверждаю:
Балкуева Л.А

«____» _____2024г

МЕНЮ

МКОУ «Зундинская средняя общеобразовательная школа»

		вых од	белки	жиры	углево ды	Энер- ая цен- сть	Витамины				Минеральные вещества				
№	наименование	г	г	г	г	ккал	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca,м г	F,мг	Mg,м г	B2,мг	№ТК
	День первый														
З атрак	Каша рисовая на молоке	200	8,1	14,22	37,8	254,7	0,0	0,5	20,03	0,2	95,6	0,4	27,2	0,1	120203
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	160105
	Бутерброд с маслом	60	2,70	4,9	16,6	153	0,04	0,05	0,02	0,47	10,0	8,0	27,0	0,6	1519
	итого		**10,8**	**19,12**	**70,4**	**471,5**	**0,04**	**0,55**	**20,05**	**0,67**	**109, 5**	**8,4**	**54,2**	**0,7**	
О Б Е Д	Салат из свежих огурцов	100	0,4	7,2	1,3	72,1	0,0	5,3	0,0	3,2	12,8	0,3	7,4	0,0	100205
	Пельмени	250	23,83	38,17	50,83	531,5	0,2	0,0	22,5	0,8	26,8	1,1	15,9	0,1	120529
	Чай молочный	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,65	0,0	0,0	60,3 0	0,08	7,00	0,08	630,сб 1996
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	0,5	5,2	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	0,6	5,0	0,0	
	итого		**29,93**	**48,57**	**95,03**	**823,8**	**0,22**	**5,95**	**22,5**	**4,9**	**159, 3**	**2,58**	**40,5**	**0,18**	
	Итого за день		**40,73**	**67,69**	**165,43**	**1295,3**	**0,26**	**16,5**	**42,55**	**5,57**	**268, 8**	**10,3 8**	**94,7**	**0,88**	
	День второй														
З А В Т Р	Оладьи с молоком сгущенным	100/ 30	10,1	10,3	60,4	374	0,14	1,03	0,0	0,0	174, 44	0,92	28,39	0,25	238
	Чай молочный	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,65	0,0	0,0	60,3 0	0,08	7,00	0,08	630,сб 1996