

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14"

МЕНЮ

для бесплатного питания детей - инвалидов и детей с ОВЗ обучающихся 5-11 кл.
на " 31 " января 2024 года

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва			Энерг.п.	Витамины (мг)							
реп.	наименование блюда	порции	Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной кр	210	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103	1,76
376	Чай с сахаром	215	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
15	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338	Яблоко сезонное калиброванное	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11		0,22	17,6	9,9	12,1	2,42
	Итого:		8,62	12,25	82,11	473,17	0,16	11,0	60,0	1,30	55,0	43,74	148,10	4,91
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,49	145,64	0,23	5,83		1,15	36,37	35,33	87,2	2,03
268	Шницель из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1	2,6
348	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
305	Рис припущенный	180	5,57	6,35	44	255,43	0,024		25,2	0,84	2,9	22,8	72,7	0,61
342	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,09	102,23	0,011	0,81		0,07	12,76	4,63	3,96	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,76	0,22	11,32	54,3	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		29,214	40,204	125,13	979,212	0,36	7,83	37,3	5,82	78,63	113,76	329,89	7,7
	Итого за весь день		37,83	52,45	207,24	1452,4	0,52	18,9	97,3	7,1	133,6	157,5	477,99	12,6

Директор МКОУ СОШ №14
Повар – бригадир
Мед.работник

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ



Х.М.Янмурзаева
К.Б.Менлажиева
Х.И.Абдулхалимова