Директор
МКОУ «Миатлинская СОШ»

_____/Камалдинов М.М/

«29» октябрь 2022 г.

Примерное 12-дневное меню

I день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп чечевичный	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
2	Салат из белокочанной капусты, моркови с зеленым горошком	50	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,10	0,31
3	Каша гречневая с маслом	150	4,67	4,86	25,83	166	0,11		20		9,40	111,1	73,50	2,49
4	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
5	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
6	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
	ИТОГО 1 день		**34,98**	**31,59**	**96,42**	**690,54**								