

Директор МБОУ «Кара-Герекская ООШ»

З.А.Ищукина

2024 г.



Примерное циклическое 10-дневное меню
горячего питания детей 7 - 10 лет
МБОУ «Кара-Терекская ООШ»

[illegible]

[illegible]

[illegible]

54-3г	Макароны отварные с сыром	200	7,9	6,8	28,6	207,7	126	100	11	0,77	0,05	0,04	33,7
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12,94	10,22	7,8	174,9	23	140	21	2	0,09	4	13,58
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
Пром	Булочка	50	4	4,5	28	170	17	40	6	0,5	0,05	0	11,14
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	4,3	2,1	0,09	0	0,02	15
Пром.	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	22,00	18,00	4,00	0,06	20,00	10,00
	Итого за обед	790	29,18	22,64	123,48	816,2	256	329,3	64,1	7,36	0,29	24,06	83,42
	10-й день												
	обед												
П/Ф	Вареники	200	22,56	11,26	29,48	309,6	100	174	38	1	0,12	0	24
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	8	23	6	0	0,04	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	7,20	3,80	0,73	0,00	0,04	0,30
Пром	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	14,00	8,00	3,00	0,02	4,00	0,00
Пром	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	25,60	17,60	14,40	3,20	0,05	16,00	8,00
	Итого за обед	800	27,44	12,42	91,54	587,84	152,1	235,8	70,2	7,93	0,228	20.январь	32,3
	итого за 10 дней обед		206,12	132,90	962,90	5882,70							
	среднее за 1 день		20,612	13,29	96,29	588,27							