

Утверждено

Директор МБОУ «Гурбукинская
СОШ №2 им. Багандалиева М.Б.»

на 2023-2024 уч.год

Нурбагандов Н.С.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4Х КЛАССОВ
обучающихся в 2 смены

МБОУ «Гурбукинская СОШ №2 им. Багандалиева М.Б.»

1 День

Комплексный обед

[illegible]

2 День

Комплексный обед

[illegible]

3 День

Комплексный обед

[illegible]

4 День

[illegible]

5 День

Комплексный обед

[illegible]

6 День

Комплексный обед

№ рецептур ы	наименование блюда	масса, гр.	пищевые вещества			энерг. Ценност ь, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe	
547	салат из моркови с яблоком	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745	
102	суп гороховый с куриц	200	2,6	6	13,8	134,75	0,12	0	0,8	66	262	38	1,8	
173	пшеничная каша	200	8,64	11,06	44,32	312	0,14	54,8	0,96	146,77	221,3	44,33	2,34	
376	чай сладкий	200	0,06	0,02	13,96	55,82			0,02	10,32			0,26	
н	гренки	50	3,95	0,4	1,05	116,9	0,05			11,5	35		0,55	
	сыр	20	1,44	1,23	2,74	27,74	0,03		4,84	11,25			0,35	
н	яйцо отварное	40	4,6	5,08	0,28	63	0,03			22			1	

8 День

[illegible]

9 День

Комплексный обед

№ рецептур	наименование блюда	масса, гр.	пищевые вещества				энерг. Ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
42	салат из капусты	50	0,7	2,54	4,51		43,7	0,015	0	16,23	18,69	13,81	7,58	0,255	
204	Суп рисовый с говяд	250/15													
229	рыба тушенная	100	0,18	3,3	14,65		113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
859	Варенный картофель	150	16,13	3,9	9,98		107,64	0,11	19,68	1,6	38,3	235,3	37,94	0,73	
	сок из свеж фруктов	200	2,9	4,7	23,5		148	0,15	0,04	21	21	79	30	1,2	
152	Хлеб	50	0,2	0,2	22,3		110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9	
	вафли	50	3,95	0,4	1,05		116,9	0,05			11,5	35		0,55	
			1,46	1,66	38,75		177,09								

