

**меню для обучающихся по программе начального образования в МБОУ «ООШ с.
Правые Кумаки»
Среда 23.11.2022**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
302М	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
260М	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	0,00	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
377М	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак		20,92	19,13	73,59	551,55	0,18	8,33	14,00	2,22	95,40	297,90	60,45	4,18