

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ «Манаскентская СОШ»
Карабудакентского района

Исход/ /З.Р.Саидова/



Примерное 10-дневное комплексное меню для учащихся 1-4 классов

МБОУ «Манаскентская средняя общеобразовательная школа»

3 день

Комплексный обед

[illegible]

Комплексный обед

Минеральные вещества

7 день

Комплексный обед

			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества				
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
	Хлеб пшенич.	60	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	Булка	70	16,88	10,88		165	0,33	16		31,2	114,4	16	1,44	
	Какао с молоком Курица отварн.	200	1,0	0,03	24	94								
	Суп с макарон. изделиями	250	3,0	3,2	4,7	250								
	Фрукты	40	2,2	1,45	38,55	166,5								

[illegible][illegible][illegible]

