

МБОУ "Кулошевская СОШ"  
М.Л.Иванов



МЕНЮ

16 января 2023 г

Возрастная категория 7-11 лет

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦккал	Ca	Минеральные элементы, мг				Стоимость			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Mg	P	Fe	А, мг		Е, мкг	В1, мг	С, мг
		<b>Завтрак (1-4классы, родительская плата)</b>							24%									
255	64	Каша ячневая	150	4,8	1,99	8,55	0,37	26,84	203,00	125,0	28,0	188,0	0,67	0,06	0,57	0,07	1	8,07
495	102	чай с молоком	200	1,5	1,50	1,30	0	15,90	81,00	127,0	15,0	93,0	0,4	0,0	0,0	0,0	1,3	5,9
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5	3,5	16,25	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	1,95
		<b>Итого за прием</b>		<b>8,2</b>	<b>3,50</b>	<b>19,90</b>	<b>8,90</b>	<b>55,04</b>	<b>51,0</b>	<b>385,30</b>	<b>69,5</b>	<b>408,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,10</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>15,92</b>
		<b>Обед (1-4классы, многодетные и родительская плата, малообеспеченные)</b>							33%									
128	40	Борщ с капустой и картофел	200	1,640	0,22	4,46	0,18	9,90	86,00	87,00	40,8	87,0	1,38	21,4	254	0,07	7,65	14,40
367	78	гуляш из говядины	100,000	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,80	25,0	179,0	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	29,93
291	71	макаронные изделия	150,0	5,62	0,00	0,70	0,7	29,03	145,00	5,7	8,1	35,7	0,78	0	0,79	0,06	0,01	14,5
512	107	чай с сахаром	200	0,3	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10,00	3,0	6,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,8	3,10
108	122	Хлеб пшеничный	25,000	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,8	5,00	3,5	16,25	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	1,95
109	123	Хлеб ржаной	40,000	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,0	7,00	9,4	31,6	0,78	0,0	0,28	0,04	0,0	3,12
		<b>Итого за прием</b>		<b>30,40</b>	<b>16,52</b>	<b>28,15</b>	<b>5,62</b>	<b>105,29</b>	<b>794,75</b>	<b>171,80</b>	<b>122</b>	<b>422,5</b>	<b>11,02</b>	<b>21,43</b>	<b>258,07</b>	<b>0,37</b>	<b>32,72</b>	<b>67,00</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>38,60</b>	<b>20,06</b>	<b>48,07</b>	<b>14,56</b>	<b>173,69</b>	<b>1304,80</b>	<b>557,10</b>	<b>191</b>	<b>830,6</b>	<b>12,9</b>	<b>21,56</b>	<b>258,74</b>	<b>0,52</b>	<b>35,62</b>	<b>82,92</b>
		<b>Обед (многодетные, родительская плата, малообеспеченные) возрастная категория 12</b>							33%									
128	40	Борщ с капустой и картофел	250,0	2,050	0,28	5,58	0,22	12,44	107,00	109,00	51,0	109,0	1,72	26,76	317	0,09	9,56	14,40
367	78	гуляш из говядины	120,0	20,6	19,60	22,00	0,10	4,20	297,00	19,00	30,0	215,0	3,2	0,04	0,7	0,07	1,3	29,93
291	71	макаронные изделия	200,0	7,5	0,00	0,90	0,9	38,70	193,00	7,6	10,8	47,6	1,04	0	1,06	0,08	0,02	14,5
512	107	чай с сахаром	200,0	0,3	0,00	0,00	0	20,10	81,00	10,0	3,0	6,0	0,6	0	0	0	0,8	3,1
108	122	Хлеб пшеничный	25,000	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,8	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	1,95
109	123	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,0	14,00	18,8	63,2	1,56	0,0	0,56	0,07	0,0	3,12
		<b>Итого за прием</b>		<b>35,89</b>	<b>19,88</b>	<b>34,54</b>	<b>7,28</b>	<b>105,10</b>	<b>866,75</b>	<b>182,00</b>	<b>130</b>	<b>489</b>	<b>9,1</b>	<b>26,8</b>	<b>321,92</b>	<b>0,38</b>	<b>25</b>	<b>67,00</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>50,98</b>	<b>24,09</b>	<b>57,31</b>	<b>8,10</b>	<b>182,43</b>	<b>1444,75</b>	<b>609,00</b>	<b>209</b>	<b>960</b>	<b>11,21</b>	<b>85,89</b>	<b>387,98</b>	<b>0,56</b>	<b>28,3</b>	<b>82,92</b>