

17 января 2023 г

МЕНЮ



Утверждаю:
 Директор МБОУ "Кулошевская СОШ"
 М.Л.Иванов

Возрастная категория 7-11 лет

№ реце кар.	№ тех.	Наименование блока	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы(мг)		Витамины		Стоим ость				
				в т.ч. всего жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	Р	А, мг		Е, мкг	В1, мг	С, мг	
		Завтрак(1-4 классы, родительская плата)																
258	60	каша пшеничная	150	6,54	2,28	9,60	1,23	27,83	224,00	103,00	41,0	157,0	1,12	0,06	0,15	0,13	1,1	10,18
494	100	чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,20	2,0	4,0	0,4	0	0,0	0	2,8	3,40
108	122	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,00	0,70	0,70	14,76	70,5	6,00	4,2	19,6	0,34	0,0	0,3	0,04	0,0	2,34
		Итого за прием		8,92	2,28	10,30	1,93	57,79	355,50	342,00	74,3	434	3,89	0,29	0,67	0,23	4,3	15,92
		Обед (1-4 классы, многолетние и родительская плата, малообеспеченные)																
154	46	Суп крестьянский с крупой	200	1,68	0,00	4,08	4,08	11,60	90	40,80	15,0	54,0	0,56	0,0	1,9	0,04	7,9	16,96
406	86	плов из отварной курицы	210	16	12,70	15,90	11,50	37,90	359,00	33,00	31,0	133,0	1,3	0,01	5,4	0,03	1,3	30,73
157	111	напиток апельсиновый	200,0	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,0	0,01	13,2	14,24
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	1,95
109	123	Хлеб ржаной	40,00	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	43,75	8,75	11,8	39,5	0,98	0,0	0,35	0,05	0,0	3,12
		Итого за прием		23,82	12,70	27,70	23,30	120,16	823,75	147,00	97,3	313	7,98	0,02	11,14	0,23	40,7	67,00
		Итого за день:		32,74	14,98	38,00	25,23	177,95	1179,25	489,00	172	746	11,9	0,31	11,81	0,46	45	82,92
		Обед, многолетние, родительская плата, малообеспеченные(возрастная категория)																
154	46	Суп крестьянский с крупой	200	2,10	0,00	5,10	5,10	14,50	113	51,00	19,0	67,0	0,7	0,0	2,4	0,05	9,9	16,96
406	86	плов из отварной курицы	210	17,5	13,90	17,40	12,50	41,50	393,00	36,00	40,0	146,0	1,4	0,01	5,9	0,03	1,4	30,73
157	111	напиток апельсиновый	200,00	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,0	0,01	13,2	14,24
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	1,95
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14,00	18,8	63,2	1,56	0,0	0,56	0,07	0,0	3,12
		Итого за прием		26,34	13,90	34,26	29,36	130,06	932,75	175,00	119	355	8,78	0,02	13,94	0,26	45	67,00
		Итого за день:		51,92	27,62	66,00	31,32	204,34	1617,80	597,00	209	871	13,1	0,26	14,69	0,54	49,6	82,92