

27 марта 2023г

## МЕНЮ

## Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- в т.ч. раст.	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Стоимо сть				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Р	Fe	А, мг		Е, мкг	В1, мг	С, мг	
		<b>Завтрак( 1-4классы,родительская плата)</b>							<b>25%</b>									
253	61	каша рисовая вязкая	150,00	4,71	2,40	1,35	0,33	27,75	209,00	98,00	28	127	0,4	0,06	0,21	0,04	1	7,58
		кисель из концентрата																
503	105	плодового,	200,00	1,4	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1,00	0	0	0,1	0	0	0	0	3,00
105	120	масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,20	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0	3,39
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	0	1,95
		<b>Итого за прием</b>		<b>9,8</b>	<b>2,45</b>	<b>10,52</b>	<b>9,50</b>	<b>91,21</b>	<b>571,00</b>	<b>132,00</b>	<b>53</b>	<b>175,7</b>	<b>4,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,61</b>	<b>0,13</b>	<b>16</b>	<b>15,92</b>
		<b>Обед( 1-4 класс ,многолетние и родительская плата,малообеспеченные)</b>							<b>32%</b>									
150	56	суп картофельный с рыбой	200	7,88	5,76	3,84	0,37	12,12	115,00	34,00	46	148	1,3	0,03	0,28	0,14	9,7	18,80
367	78	гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,80	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	19,51
248	59	Каша гречневая вязкая	150	6,87	2,29	9,70	1,23	24,45	137,00	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13	15,06
494	100	чай с лимоном	200,00	0,1	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,20	2	4	0,4	0	0	0	2,8	8,56
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	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	0,9	0,06	0	3,12
		<b>Итого за прием</b>	<b>715,00</b>	<b>37,57</b>	<b>24,35</b>	<b>39,65</b>	<b>9,46</b>	<b>99,05</b>	<b>830,25</b>	<b>217,00</b>	<b>201</b>	<b>615,8</b>	<b>12,9</b>	<b>0,12</b>	<b>5,25</b>	<b>0,51</b>	<b>37,41</b>	<b>67,00</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>47,37</b>	<b>26,80</b>	<b>50,17</b>	<b>18,96</b>	<b>190,26</b>	<b>1401,25</b>	<b>349,00</b>	<b>254</b>	<b>791,4</b>	<b>17,41</b>	<b>0,24</b>	<b>5,86</b>	<b>0,64</b>	<b>53,41</b>	<b>82,92</b>
		<b>Обед( 1-4 класс ,многолетние и родительская плата,малообеспеченные) возраст</b>							<b>32%</b>									
150	56	суп картофельный с рыбой	250	9,85	7,20	4,80	0,47	15,15	144,00	43,00	57	185	1,6	0,04	0,35	0,18	12,13	18,80
367	78	гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,80	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	19,51
248	59	Каша гречневая вязкая	200	9,16	3,06	12,90	1,6	32,6	183,00	136	112	237	3,44	0,08	0,5	0,19	1,36	15,06
494	100	чай с лимоном	200,00	0,1	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,20	2	4	0,4	0	0	0	2,8	8,56
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	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	0,56	0,07	0	3,12
		<b>Итого за прием</b>	<b>815,00</b>	<b>41,86</b>	<b>26,56</b>	<b>47,61</b>	<b>13,73</b>	<b>108,56</b>	<b>936,75</b>	<b>269,00</b>	<b>254</b>	<b>742</b>	<b>15,28</b>	<b>0,15</b>	<b>7,44</b>	<b>0,64</b>	<b>45,39</b>	<b>67,00</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>89,23</b>	<b>53,36</b>	<b>97,78</b>	<b>32,69</b>	<b>298,82</b>	<b>2338,00</b>	<b>434,00</b>	<b>316</b>	<b>960</b>	<b>19,99</b>	<b>0,29</b>	<b>8,12</b>	<b>0,79</b>	<b>61,79</b>	<b>82,92</b>

Утверждено  
 Директор МБОУ "Кулошевская СОШ"  
 М.Л.Иванов

