



Утверждаю:
 Директор МБОУ «Култошевская СОШ»
 М.Л.Иванов

МЕНЮ

29 марта 2023 г

Возрастная категория 7 - 11 лет

| № тех. кар. | № реце | Наименование блюда | Выход, г | белки, | | жиры, | | в т.ч. раст. | Углевод Б.Г. | ЭЦ, ккал | Ca | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | Стоимость, руб. | |
|-------------|--------|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|--|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | Mg | P | Fe | A, мг | Е, мкг | В1, мг | С, мг | | |
| | | Завтрак (классы 1-4, родительская плата) | | | | | | | | 25% | | | | | | | | | | |
| 62 | 250 | Каша манная вязкая | 150 | 5,77 | 2,40 | 8,85 | 0,33 | 26,60 | 209,00 | 10 | 17,0 | 102,0 | 0,42 | 0,06 | 0,52 | 0,06 | 1 | 7,9 | | |
| 103 | 496 | какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,90 | 3,30 | 0,40 | 25,00 | 144,00 | 124,00 | 27,0 | 110,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,04 | 1,3 | 4,90 | | |
| 122 | 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,0 | 8,10 | 11,5 | 30,3 | 0,69 | 0,0 | 0,0 | 0,04 | 0,0 | 3,12 | | |
| | | Итого за прием | | 16,85 | 9,14 | 16,99 | 1,65 | 86,00 | 569,00 | 301,00 | 76,5 | 347,0 | 5,35 | 0,11 | 0,89 | 0,19 | 17,4 | 15,92 | | |
| | | Обед (1-4 классы, многодетные и родительская плата, малообеспеченные) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | 147 | Суп картофельный с макаронными | 200 | 2,20 | 0,00 | 2,20 | 2,28 | 15,04 | 89,00 | 12,00 | 19,2 | 50,0 | 0,7 | 0,0 | 1,12 | 0,08 | 6,6 | 23,48 | | |
| 81 | 372 | голубцы ленивые | 200 | 17 | 14,20 | 16,60 | 0,20 | 8,00 | 150,00 | 68,00 | 42,0 | 206,0 | 3 | 0,04 | 0,6 | 0,08 | 24,8 | 34,05 | | |
| 106 | 507 | компот из яблок | 200 | 0,5 | 0,00 | 0,20 | 0,2 | 23,00 | 96,00 | 22,0 | 14,0 | 16,0 | 1,1 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4,3 | 4,4 | | |
| 122 | 108 | Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,9 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,8 | 5,00 | 3,5 | 16,30 | 0,28 | 0,0 | 0,3 | 0,03 | 0 | 1,95 | | |
| 123 | 109 | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,0 | 14,00 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0,0 | 0,56 | 0,1 | 0,0 | 3,12 | | |
| | | Итого за прием | | 38,9 | 26,66 | 36,70 | 10,02 | 94,16 | 760,75 | 252,00 | 125,0 | 555 | 7,71 | 0,055 | 5,97 | 0,38 | 42 | 67,00 | | |
| | | Итого за день: | | 55,75 | 35,80 | 53,69 | 11,67 | 180,16 | 1329,80 | 553,00 | 202 | 902 | 13,06 | 0,17 | 6,86 | 0,57 | 59,4 | 82,92 | | |
| | | Обед (многодетные и родительская плата, малообеспеченные) возрастная категория 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | 147 | Суп картофельный с макаронными | 250 | 2,70 | 3,20 | 2,80 | 2,85 | 18,80 | 111,00 | 15,00 | 24,0 | 63,0 | 0,9 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 8,2 | 23,48 | | |
| 106 | 507 | компот из яблок | 200 | 0,5 | 0,00 | 0,20 | 0,2 | 23,10 | 96,00 | 22,0 | 14,0 | 16,0 | 1,1 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4,3 | 4,4 | | |
| 81 | 372 | голубцы ленивые | 250,00 | 21,25 | 17,75 | 20,8 | 0,25 | 10,00 | 188,00 | 85,00 | 53,0 | 257,0 | 3,7 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 31 | 34,05 | | |
| 122 | 108 | Хлеб пшеничный | 25,00 | 3,04 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 94,0 | 8,10 | 11,5 | 30,30 | 0,69 | 0,0 | 0,0 | 0,04 | 0 | 1,95 | | |
| 123 | 109 | Хлеб ржаной | 40,00 | 3,3 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 16,70 | 88,0 | 17,50 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 3,12 | | |
| | | Итого за прием | | 44,89 | 33,93 | 46,01 | 14,76 | 103,84 | 882,75 | 279,00 | 148,0 | 645 | 8,97 | 0,13 | 8,19 | 0,45 | 53,9 | 82,92 | | |