

30 марта 2023 г

## МЕНЮ

7-11 лет

Возрастная категория

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



| № тех. кар. | № репе | Наименование блюда  | Выход, г | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Углевод<br>ыг | ЭЦ             | Минеральные элементы(мг) |            |            |              | Витамины     |              |             | Стоимо<br>сть,<br>руб. |              |
|-------------|--------|---|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|--------------|
|             |        |   |          | всего        | в т.ч. жив.  | всего        | в т.ч. раст. |               |                | *Са                      | Mg         | Р          | Fe           | А, мг        | Е, мкг       | В1, мг      |                        | С,мг         |
|             |        | <b>Завтрак( 1-4 классы,родительская плата)</b>  |          |              |              |              |              |               | <b>24%</b>     |                          |            |            |              |              |              |             |                        |              |
| 74          | 248    | каша гречневая  | 150      | 6,87         | 2,29         | 9,70         | 1,23         | 24,45         | 137,00         | 102,00                   | 84,0       | 178,0      | 2,6          | 0,06         | 0,37         | 0,14        | 1,13                   | 5,58         |
| 104         | 148    | чай с лимоном   | 200      | 3,20         | 2,90         | 2,80         | 0,10         | 22,40         | 153,00         | 126,00                   | 14,0       | 90,0       | 0,1          | 0,0          | 0,0          | 0,0         | 1,30                   | 3,89         |
| 160         | 112    | сыр   | 10,00    | 0,60         | 0,00         | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 71,00          | 24,00                    | 13,5       | 16,2       | 3,3          | 0,0          | 0,3          | 0,1         | 15,00                  | 4,50         |
| 122         | 108    | Хлеб пшеничный  | 25,00    | 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        | 0,00                   | 1,95         |
|             |        | <b>Итого за прием</b>   |          | <b>12,57</b> | <b>5,23</b>  | <b>22,82</b> | <b>2,25</b>  | <b>81,30</b>  | <b>515,00</b>  | <b>261</b>               | <b>123</b> | <b>316</b> | <b>6,68</b>  | <b>47,28</b> | <b>0,67</b>  | <b>0,27</b> | <b>17,43</b>           | <b>15,92</b> |
|             |        | <b>Обед (1-4классы ,многоретные и родительская плата,малообеспеченные)</b>                  |          |              |              |              |              |               | <b>35%</b>     |                          |            |            |              |              |              |             |                        |              |
| 44          | 144    | Суп картофельный с бобовыми   | 200,00   | 1,84         | 0,00         | 3,40         | 0,26         | 12,10         | 86,00          | 15,20                    | 20,4       | 52,6       | 0,70         | 0,02         | 0,16         | 0,15        | 6,9                    | 21,11        |
| 96          | 343    | рыба тушенная в ово   | 100      | 9,50         | 8,70         | 0,20         | 4,78         | 4,50          | 102,00         | 25,00                    | 28,00      | 145        | 0,6          | 0            | 3            | 0,06        | 3,40                   | 24,80        |
| 91          | 429    | каша пшеничная  | 150      | 3,15         | 0,60         | 6,6          | 0,45         | 16,35         | 138,0          | 39                       | 29         | 86         | 1,05         | 0,04         | 0,15         | 0,14        | 5,1                    | 11,78        |
| 493         | 102    | чай с сахаром   | 200      | 0,1          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | 11,00                    | 1,00       | 3,00       | 0,3          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00                   | 4,24         |
| 122         | 108    | Хлеб пшеничный  | 25,00    | 1,90         | 0,00         | 0,58         | 0,58         | 12,3          | 58,75          | 5,00                     | 3,5        | 16,3       | 0,28         | 0,00         | 0,28         | 0,03        | 0,00                   | 1,95         |
| 123         | 109    | Хлеб ржаной   | 40,00    | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48         | 13,36         | 70,00          | 14,00                    | 18,8       | 63,2       | 1,56         | 0,00         | 0,56         | 0,07        | 0,00                   | 3,12         |
|             |        | <b>Итого за прием</b>   |          | <b>24,03</b> | <b>9,90</b>  | <b>21,30</b> | <b>13,29</b> | <b>93,13</b>  | <b>767,75</b>  | <b>134,00</b>            | <b>114</b> | <b>415</b> | <b>8,16</b>  | <b>0,09</b>  | <b>7,79</b>  | <b>0,53</b> | <b>24,16</b>           | <b>67,00</b> |
|             |        | <b>Обед(многоретные,родительская плата,малообеспеченные) возрастная категория 12-18 лет</b> |          |              |              |              |              |               | <b>35%</b>     |                          |            |            |              |              |              |             |                        |              |
| 44          | 144    | Суп картофельный с бобовыми   | 250,00   | 2,03         | 0,00         | 4,25         | 0,32         | 15,12         | 108,00         | 19,00                    | 25,5       | 65,7       | 0,90         | 0,03         | 0,20         | 0,19        | 8,6                    | 21,11        |
| 96          | 343    | рыба тушенная в ово   | 140      | 13,30        | 12,20        | 5,14         | 6,70         | 6,30          | 143,00         | 35,00                    | 39,00      | 203        | 0,8          | 0,01         | 4,2          | 0,09        | 4,70                   | 24,80        |
| 91          | 429    | каша пшеничная  | 200      | 4,20         | 0,80         | 8,8          | 0,6          | 21,80         | 184,0          | 52                       | 38         | 114        | 1,40         | 0,06         | 0,20         | 0,18        | 6,8                    | 11,78        |
| 493         | 102    | чай с сахаром   | 200,00   | 0,1          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | 11,00                    | 1,00       | 3,00       | 0,3          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00                   | 4,24         |
| 122         | 108    | Хлеб пшеничный  | 25,00    | 1,9          | 0,00         | 0,58         | 0,58         | 12,30         | 58,75          | 5,00                     | 3,50       | 16,30      | 0,28         | 0,00         | 0,28         | 0,03        | 0,00                   | 1,95         |
| 123         | 109    | Хлеб ржаной   | 40,00    | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48         | 13,36         | 70,00          | 14,00                    | 18,8       | 63,2       | 1,56         | 0,00         | 0,56         | 0,07        | 0,00                   | 3,12         |
|             |        | <b>Итого за прием</b>   |          | <b>29,62</b> | <b>13,60</b> | <b>33,33</b> | <b>19,46</b> | <b>99,10</b>  | <b>917,75</b>  | <b>167,00</b>            | <b>145</b> | <b>527</b> | <b>9,11</b>  | <b>0,13</b>  | <b>10,88</b> | <b>0,65</b> | <b>30,86</b>           | <b>67,00</b> |
|             |        | <b>Итого за день:</b>   |          | <b>45,67</b> | <b>19,61</b> | <b>58,2</b>  | <b>30,33</b> | <b>188,56</b> | <b>1493,56</b> | <b>1493,8</b>            | <b>296</b> | <b>903</b> | <b>16066</b> | <b>0,29</b>  | <b>11,78</b> | <b>0,97</b> | <b>48,52</b>           | <b>82,92</b> |