

31 марта 2023 г

МЕНЮ

Возрастная категория 7-11лет

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Стоимость		
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	В, мкг		В1, мг	C, мг
		Завтрак(1-4классы, родительская плата)							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	10,07
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	3,9
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
		Итого за прием		8,2	3,50	19,90	8,90	55,04	51,0	385,30	69,5	408,2	1,9	0,10	0,70	0,20	2,90	15,92
		Обед(1-4классы,многодетные и родительская плата,малообеспеченные)							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	21,63
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	25,30
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	8,7
512	107	компот из сухфруктов	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	6,30
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
		Итого за прием		30,40	16,52	28,15	5,62	105,29	794,75	171,80	122	422,5	11,02	21,43	258,07	0,37	32,72	67,00
		Итого за день:		38,60	20,06	48,07	14,56	173,69	1304,80	557,10	191	830,6	12,9	21,56	258,74	0,52	35,62	82,92
		Обед (многодетные,родительская плата,малообеспеченные) возрастная категория 12							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	21,63
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	24,10
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	8,7
512	107	компот из сухфруктов	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	6,3
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
		Итого за прием		35,89	19,88	34,54	7,28	105,10	866,75	182,00	130	489	9,1	26,8	321,92	0,38	25	67,00
		Итого за день:		50,98	24,09	57,31	8,10	182,43	1444,75	609,00	209	960	11,21	85,89	387,98	0,56	28,3	82,92

Утверждаю:

Директор МБОУ "Кулошевская СОШ"
М.Л.Иванов

МБОУ

«Кулошевская
СОШ»