

МЕНЮ

10 марта 2023 г

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



Возрастная категория 7-11лет

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы(мг)					Витамины			Стоимость руб		
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1,мг	C, мг			
Завтрак (1-4 классы,родительская плата)									24%											
260	70	каша Дружба	150,00	3,90	2,23	8,74	0,39	18,79	170,0	94,9	23	105,0	0,42	0,06	0,15	0,06	0,99	8,58		
496	103	какао с молоком	200,00	3,6	2,90	3,30	0,40	25,00	144,0	124,00	27,0	110,0	0,8	0,0	0,0	0,0	1,3	5,39		
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	1,95		
		Итого за прием		9,40	13,80	21,96	6,11	73,37	577,00	489	94,5	397	3,11	0,16	0,35	0,25	4,89	15,92		
Обед (1-4классы,многодетные и родительская плата,малообеспеченные)									33%											
126	55	борщ из свежей капусты	200	1,32	0,00	3,88	3,88	5,60	62,00	34,0	19	36,0	0,9	0	1,9	0,02	10,9	20,87		
405	183	курица в соусе с томатом	100,00	11,30	10,75	11,25	0,17	3,42	160,00	28,3	13,3	75,0	0,83	0,0	0,4	0,02	1,92	25,76		
429	91	каша пшеничная	150	3,15	0,60	6,60	0,45	16,35	138,00	39,00	29,0	86,0	1,05	0,04	0,15	0,14	5,1	10,66		
508	108	чай с молоком	200	0,5	0,00	0,00	0,00	27,00	110,00	28,00	7,0	19,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,5	4,64		
109	123	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	43,8	8,75	11,8	39,5	0,98	0,0	0,35	0,05	0,0	1,95		
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	3,12		
		Итого за прием		25,14	12,85	28,68	10,15	109,29	796,25	289,00	184	398	6,6	0,08	5,86	0,39	41,1	67,00		
		Итого:		34,54	26,65	50,64	16,26	182,66	1373,25	778,00	279	795	9,71	0,24	6,21	0,64	46,0	82,92		
Обед(1-4 кл,многодетные,родительская плата,малообеспеченные)возрастная катего									33%											
126	55	борщ из свежей капусты	250	1,80	0,00	5	5,00	10,60	95,00	34,0	26,2	53,0	1,2	0	2,4	0,05	10,3	20,87		
405	183	курица в соусе с томатом	120,00	13,60	12,90	13,50	0,20	4,10	192,00	34,0	16,0	90,0	1	0,0	0,5	0,02	2,3	25,76		
429	91	каша пшеничная	200	4,2	0,80	8,80	0,60	21,80	184,00	52,00	38,0	114,0	1,4	0,06	0,2	0,18	6,8	10,66		
508	108	чай с молоком	200	0,5	0,00	0,00	0,00	27,00	110,00	28,00	7,0	19,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,5	4,64		
109	123	Хлеб ржаной	25,00	3,3	0,00	0,60	0,60	16,70	88,0	17,50	23,5	79	1,95	0,0	0,7	0,09	0,0	1,95		
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0,0	0,04	0,0	3,12			
		Итого за прием		29,69	15,20	36,81	14,01	127,66	961,75	327,00	218	476	7,84	0,1	7,74	0,48	47,2	67,00		
		Итого:		64,23	41,85	87,45	30,27	310,32	2335,00	721,00	289	874	10,5	0,26	7,94	0,67	52,4	82,92		