



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

МЕНЮ

10 мая 2023 г

		Возрастная категория		7-11 лет																
№ реце .	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг								Витамины		Стоимо сть
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C, мг			
		Завтрак(1-4 классы, родительская плата)																		
258	60	каша пшениная	150	6,54	2,28	9,60	1,23	27,83	224,00	103,00	41,0	157,0	1,12	0,06	0,15	0,13	1,1	6,85		
300	124	яйцо варенное	40	5,1	5,10	4,60	0	0,30	63,00	22,00	5,0	77,0	1	0,1	0,2	0,03	0	4,90		
494	100	чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,20	2,0	4,0	0,4	0	0,0	0	2,8	1,87		
108	122	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,00	0,70	0,70	14,76	70,5	6,00	4,2	19,6	0,34	0,0	0,3	0,04	0,0	2,34		
		Итого за прием		14,02	7,38	14,90	1,93	58,09	418,50	342,00	74,3	434	3,89	0,29	0,67	0,23	4,3	15,92		
		Обед (1-4 классы, многодетные и родительская плата,малообеспеченные)								35%										
154	46	Суп крестьянский с крупой	250	1,68	0,00	4,08	4,08	11,60	90	40,80	15,0	54,0	0,56	0,0	1,9	0,04	7,9	16,96		
406	86	плов из отворной курицы	230	16	12,70	15,90	11,50	37,90	359,00	33,00	31,0	133,0	1,3	0,01	5,4	0,03	1,3	35,41		
157	111	напиток апельсиновый	200,0	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,0	0,01	13,2	9,56		
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	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	0,35	0,05	0,0	3,12		
		Итого за прием		23,82	12,70	27,70	23,30	120,16	823,75	147,00	97,3	313	7,98	0,02	11,14	0,23	40,7	67,00		
		Итого за день:		37,84	20,08	42,60	25,23	178,25	1242,25	489,00	172	746	11,9	0,31	11,81	0,46	45	82,92		
		Обед,(многодетные,родительская плата,малообеспеченные)возрастная катего								35%										
154	46	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	0,00	5,10	5,10	14,50	113	51,00	19,0	67,0	0,7	0,0	2,4	0,05	9,9	16,96		
406	86	плов из отворной курицы	230	17,5	13,90	17,40	12,50	41,50	393,00	36,00	40,0	146,0	1,4	0,01	5,9	0,03	1,4	35,41		
157	111	напиток апельсиновый	200,00	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,0	0,01	13,2	9,56		
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	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	0,56	0,07	0,0	3,12		
		Итого за прием		26,34	13,90	34,26	29,36	130,06	932,75	175,00	119	355	8,78	0,02	13,94	0,26	45	67,00		
		Итого за день:		51,92	27,62	66,00	31,32	204,34	1617,80	597,00	209	871	13,1	0,26	14,69	0,54	49,6	82,92		