

13 февраля 2023 г

МЕНЮ

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- в т.ч. раст.	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины			Стоймо сть	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	Е, мкг	В1, мг		С, мг
		Завтрак (1-4 классы, родительская плата)							25%									
258	60	каша пшенная вязкая	150,00	6,54	2,28	9,60	1,23	27,83	224,00	103,00	41	157	1,12	0,06	0,15	0,13	1,1	7,41
494	100	чай с лимоном	200	0,1	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,20	2	4	0,4	0	0	0	2,8	1,39
100	121	сыр твердый	15,00	3,84	3,84	3,92	0,00	0,00	51,00	135,00	7,5	88,5	0,14	0,03	0,07	0	0,1	4,00
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94	8,10	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	3,12
		Итого за прием		18,78	13,44	22,32	1,55	77,15	577,00	171,26	54,7	324,82	3,1	47,28	52,94	0,22	3,32	15,92
		Обед (1-4 класс, многодетные и родительская плата, малообеспеченные)							32%									
154	46	суп крестьянский с круп	200	1,68	0,00	4,08	4,08	11,60	90,00	40,80	15	54	0,56	0	1,9	0,04	7,9	21,00
364	146	азу	200	16,3	12,96	17,44	0,56	20,80	306,00	29,60	50	186	3,4	0,04	0,64	0,17	8,9	35,87
157	111	напиток апельсиновый	200	0,1	0,00	0,00	0	25,2	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2	5,06
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0	3,12
109	123	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	43,75	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,35	0,05	0	1,95
		Итого за прием		23,64	12,96	29,24	12,36	104,26	752,75	132,00	111	361	9,54	0,05	6,38	0,39	48	67,00
		Итого за день:	0,00	45,76	27,68	56,48	13,91	169,27	1345,80	474,00	186	795	13,4	0,34	7,05	0,62	52,3	82,92
		Обед (1-4 кл, многодетные, родительская плата, малообеспеченные) возрастная кат							32%									
154	46	суп крестьянский с круп	250	2,1	0,00	5,10	5,10	14,50	113,00	51,00	19	67	0,7	0	2,4	0,05	9,9	21,00
364	146	азу	200	17,8	14,24	17,50	0,30	14,30	286,00	39,00	26	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0	35,87
157	111	напиток апельсиновый	200	0,1	0,00	0,00	0	25,2	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2	5,06
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0	1,95
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70	14,00	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0	3,12
		Итого за прием	1015,00	28,44	16,20	38,66	17,56	108,06	892,75	157,00	134	433	10,7	0,06	8,84	0,45	54,2	67,00
		Итого за день:	1015,00	74,20	43,88	95,14	31,47	277,33	2238,55	579,00	224	949	15	0,3	9,59	0,73	58,8	82,92

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

