

МЕНЮ

13 марта 2023 г



Утверждаю
 МБОУ Директор МБОУ "Кулюшевская СОШ"
 М.И.Иванов

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				Стоимость	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг		
		Завтрак(1-4классы,родительская плата)							25%										
253	61	каша рисовая вязкая	150,00	4,71	2,40	1,35	0,33	27,75	209,00	98,00	28	127	0,4	0,06	0,21	0,04	1	7,58	
503	105	кисель из концентрата плодового,	200,00	1,4	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1,00	0	0	0,1	0	0	0	0	3,00	
105	120	масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,20	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0	3,39	
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	0	1,95	
		Итого за прием		9,8	2,45	10,52	9,50	91,21	571,00	132,00	53	175,7	4,51	0,12	0,61	0,13	16	15,92	
		Обед(1-4 класс ,многодетные и родительская плата,малообеспеченные)							32%										
150	56	суп картофельный с рыбой	200	7,88	5,76	3,84	0,37	12,12	115,00	34,00	46	148	1,3	0,03	0,28	0,14	9,7	21,00	
367	78	гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,80	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	22,73	
248	59	Каша гречневая вязкая	150	6,87	2,29	9,70	1,23	24,45	137,00	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13	15,06	
494	100	чай с лимоном	200,00	0,1	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,20	2	4	0,4	0	0	0	2,8	3,14	
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	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	0,9	0,06	0	3,12	
		Итого за прием	715,00	37,57	24,35	39,65	9,46	99,05	830,25	217,00	201	615,8	12,9	0,12	5,25	0,51	37,41	67,00	
		Итого за день:		47,37	26,80	50,17	18,96	190,26	1401,25	349,00	254	791,4	17,41	0,24	5,86	0,64	53,41	82,92	
		Обед(1-4 класс ,многодетные и родительская плата,малообеспеченные) возраст							32%										
150	56	суп картофельный с рыбой	250	9,85	7,20	4,80	0,47	15,15	144,00	43,00	57	185	1,6	0,04	0,35	0,18	12,13	21,00	
367	78	гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,80	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	22,73	
248	59	Каша гречневая вязкая	200	9,16	3,06	12,90	1,6	32,6	183,00	136	112	237	3,44	0,08	0,5	0,19	1,36	15,06	
494	100	чай с лимоном	200,00	0,1	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,20	2	4	0,4	0	0	0	2,8	3,14	
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	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	0,56	0,07	0	3,12	
		Итого за прием	815,00	41,86	26,56	47,61	13,73	108,56	936,75	269,00	254	742	15,28	0,15	7,44	0,64	45,39	67,00	
		Итого за день:		89,23	53,36	97,78	32,69	298,82	2338,00	434,00	316	960	19,99	0,29	8,12	0,79	61,79	82,92	