



Утверждаю:
 директор МБОУ «Кулюшевская СОШ»
 М.Л.Иванов

МЕНЮ

13 ноября 2023 г

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы(мг)					Витамины			Стоимост руб
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1,мг	C, мг	
Обед (1-4классы)																		
59	14	салат из свеклы	80,00	0,88	0,00	4,00	4,00	3,76	50%	10,4	14,4	19,2	0,64	0	4	0,03	13,1	3,13
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	22,74
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	4,60
405	183	Гуляш из говядины	100	11,3	10,75	11,25	0,17	3,42	160,00	28,30	13,3	75,0	0,83	0,03	0,42	0,02	1,9	29,94
508	108	компот из сухофруктов	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	1,92
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	2,00
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	2,67
		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
Обед(многодетные,родительская плата,малообеспеченные)возрастная категория 12-18 лет																		
59	14	салат из свеклы	100,00	1,10	0,00	5,00	5,00	4,70	63%	13,00	18	24	0,8	0	5	0,04	16,5	3,13
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	22,74
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	4,60
405	183	Гуляш из говядины	120	13,6	12,90	13,50	0,20	4,10	192,00	34,00	16,0	90,0	1	0,03	0,5	0,02	2,3	29,94
508	108	компот из сухофруктов	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	1,92
109	123	Хлеб ржаной	40,00	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	2,00
108	122	Хлеб пшеничный	50,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0,0	0,0	0,04	0,0	2,67
		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:		29,69	15,20	36,81	14,01	127,66	961,75	721,00	289	874	10,5	0,26	7,94	0,67	52,4	67,00