



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

**МЕНЮ**

13 октября 2023

**Возрастная категория 7-11 лет**

№ рец.	№ тех.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины			Стоимо- сть	
				всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг		C, мг
<b>Обед(многодетные и родительская плата, 1-4 классы, малообеспеченные)</b>									<b>34%</b>									
134	42	Рассольник ленинградский	250	1,64	0,00	4,20	4,20	12,96	97,00	12,40	0,7	50,4	0,74	47,26	1,8	0,07	6,14	30,67
343	96	Рыба туш, в томате	100	9,5	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25,00	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4	24,84
414	69	рис отварной	150	3,69	0,03	6,07	0,5	33,83	205,00	0,87	22	70	0,5	0,03	0,3	0,02	0	4,9
507	106	чай с сахаром	200,00	0,5	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22,00	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3	1,92
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	2,00
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	0,35	0,05	0	2,67
<b>Итого за прием</b>				<b>26,76</b>	<b>13,03</b>	<b>16,68</b>	<b>9,81</b>	<b>134,95</b>	<b>795,75</b>	<b>126,00</b>	<b>155</b>	<b>404</b>	<b>6</b>	<b>47,31</b>	<b>6,1</b>	<b>0,36</b>	<b>34,3</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед( многодетные, родительская плата, 1-4 классы, малообеспеченные)возрастная</b>									<b>32%</b>									
134	42	Рассольник ленинградский	250	2,05	0,00	5,25	5,25	5,25	121,00	15,50	0,9	63	0,92	93,5	2,3	0,09	7,67	30,67
343	96	Рыба туш, в томате	100	9,5	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25,00	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4	24,84
414	69	рис отварной	150	4,9	0,04	8,10	0,7	45,1	273,00	6,8	30	94	0,7	0,05	0,4	0,03	0	4,9
507	106	чай с сахаром	200,00	0,5	0,00	0,00	0,00	23,10	96,00	22,00	14	0,02	1,1	0	0,2	0,02	4,3	1,92
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94	8,10	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	2,00
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	2,67
<b>Итого за прием</b>				<b>27,99</b>	<b>13,04</b>	<b>21,51</b>	<b>12,81</b>	<b>140,56</b>	<b>865,75</b>	<b>137,00</b>	<b>149</b>	<b>480</b>	<b>6,36</b>	<b>193,6</b>	<b>7,54</b>	<b>0,38</b>	<b>36,5</b>	<b>67,00</b>