

14 ф 14 февраля 2023 г

МЕНЮ

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



Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	в т.ч. раст.	Углево-ЭЦ, ккал	Са	Минеральные элементы						С, мг	Стоимость	
			всего	в т.ч. жив.					Fe	A, мг	E, мкг	В1, мг	В12, мкг	В6, мг			В9, мкг
	Завтрак(1-4классы,родительская плата)						25%										
61	каша рисовая вязкая	150,00	4,71	2,40	1,35	0,33	209,00	98,00	28	127	0,4	0,06	0,21	0,04	1	7,58	
	кисель из концентрата																
105	плодового,	200,00	1,4	0,00	0,00	0,00	122,00	1,00	0	0	0,1	0	0	0	0	3,00	
120	масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,08	75,00	1,20	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0	3,39	
122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	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	571,00	132,00	53	175,7	4,51	0,12	0,61	0,13	16	15,92	
	Обед(1-4 класс ,многотетные и родительская плата,малообеспеченные)						32%										
56	суп картофельный с бобовы	200	7,88	5,76	3,84	0,37	115,00	34,00	46	148	1,3	0,03	0,28	0,14	9,7	21,00	
78	гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	247,00	15,80	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	28,34	
59	Каша гречневая вязкая	150	6,87	2,29	9,70	1,23	137,00	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13	9,45	
100	чай с сахаром	200,00	0,1	0,00	0,00	0,00	61,00	14,20	2	4	0,4	0	0	0	2,8	3,14	
122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	58,75	5,00	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	0	1,95	
123	Хлеб ржаной	40,00	1,65	0,00	0,30	0,30	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	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	1401,25	349,00	254	791,4	17,41	0,24	5,86	0,64	53,41	82,92	
	Обед(1-4 класс ,многотетные и родительская плата,малообеспеченные) завтрак						32%										
56	суп картофельный с бобовы	250	9,85	7,20	4,80	0,47	144,00	43,00	57	185	1,6	0,04	0,35	0,18	12,13	21,00	
78	гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	247,00	15,80	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	28,34	
59	Каша гречневая вязкая	200	9,16	3,06	12,90	1,6	183,00	136	112	237	3,44	0,08	0,5	0,19	1,36	9,45	
100	чай с сахаром	200,00	0,1	0,00	0,00	0,00	61,00	14,20	2	4	0,4	0	0	0	2,8	3,14	
122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	58,75	5,00	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	0	1,95	
123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	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	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	2338,00	434,00	316	960	19,99	0,29	8,12	0,79	61,79	82,92	