

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



МЕНЮ

14 марта 2023 г

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Стоимо-сть	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг		
<b>Завтрак ( 1-4 классы ,родительская плата)</b>									23%										
256	65	Каша пшеничная	150	6,53	2,32	8,9	0,46	28,53	220	108,0	37,0	164	1,80	0,06	0,15	0,07	1	5,55	
148	104	кофейный напиток	200,00	3,2	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126,00	14,0	90,0	0,1	0,02	0,0	0,04	1,3	2,98	
100	121	сыр твердый (порциями)	10,00	2,56	0,05	2,61	0,00	0,00	34,00	90,00	5,0	59,0	0,09	0,02	0,05	0,0	0,07	5,44	
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	1,95	
<b>Итого за прием</b>				<b>14,19</b>	<b>15,73</b>	<b>15,03</b>	<b>1,28</b>	<b>80,41</b>	<b>548,00</b>	<b>348</b>	<b>76,5</b>	<b>354</b>	<b>4,88</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,18</b>	<b>12,37</b>	<b>15,92</b>	
<b>Обед ( 1-4 классы ,многодетные и родительская плата,малообеспеченные)</b>									32%										
142	43	Щи из свежей капусты с карт	200	1,36	0,00	3,92	3,92	6,16	66,00	27,2	17,8	38	6,4	0,0	1,9	0,04	14,7	20,11	
381	77	Шницель	80	14,24	12,32	14,00	0,24	11,44	229,00	31,00	21,0	148	2,24	0,03	0,4	0,07	0,0	28,28	
291	71	Макаронные изделия отварные	150	5,62	0,00	0,7	0,7	29,03	145	5,70	8,1	35,7	0,78	0,0	0,79	0,06	0,01	9,30	
518	112	Компот из сухфруктов	200,00	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22,00	14,0	16,0	1,1	0,0	0,2	0,02	4,3	4,24	
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	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	0,56	0,07	0,0	3,12	
<b>Итого за прием</b>				<b>28,62</b>	<b>12,32</b>	<b>26,72</b>	<b>12,30</b>	<b>78,37</b>	<b>752,75</b>	<b>108,00</b>	<b>80</b>	<b>341</b>	<b>8,20</b>	<b>0,03</b>	<b>6,41</b>	<b>0,34</b>	<b>24,83</b>	<b>67,00</b>	
<b>Итого за прием:</b>				<b>44,35</b>	<b>20,10</b>	<b>41,75</b>	<b>13,58</b>	<b>158,78</b>	<b>1300,75</b>	<b>456,00</b>	<b>156</b>	<b>695</b>	<b>13,08</b>	<b>0,13</b>	<b>6,81</b>	<b>0,52</b>	<b>37,2</b>	<b>82,92</b>	
<b>Обед ( ,многодетные,родительская плата,малообеспеченные)возрастная категория 12-18 лет</b>									32%										
142	43	Щи из свежей капусты с карт	250	1,7	0,00	4,90	4,90	7,70	83,00	34,0	22,2	47,5	8,0	0,0	2,4	0,05	18,4	20,11	
381	77	шницель	100	17,80	15,40	17,50	0,30	14,30	286,00	39,00	26,0	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0,0	28,28	
291	71	Макаронные изделия отварные	200	7,50	0,00	0,9	0,9	38,70	193,0	7,60	10,8	47,6	1,04	0,0	1,06	0,08	0,02	9,30	
507	106	Компот из сухфруктов	200,00	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22,00	14,0	16,0	1,1	0,0	0,2	0,02	4,3	4,24	
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	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	0,56	0,07	0,0	3,12	
<b>Итого за прием</b>				<b>35,64</b>	<b>15,40</b>	<b>35,96</b>	<b>17,66</b>	<b>96,36</b>	<b>936,75</b>	<b>132,00</b>	<b>99,3</b>	<b>426</b>	<b>9,38</b>	<b>0,04</b>	<b>8,84</b>	<b>0,42</b>	<b>32,62</b>	<b>67,00</b>	
<b>Итого за прием:</b>				<b>56,10</b>	<b>26,52</b>	<b>56,60</b>	<b>19,10</b>	<b>255,14</b>	<b>2237,50</b>	<b>606,00</b>	<b>194</b>	<b>894</b>	<b>14,95</b>	<b>0,18</b>	<b>9,34</b>	<b>0,63</b>	<b>45,5</b>	<b>82,92</b>	