

15 февраля 2023 г

7-11 лет

МЕНЮ

Возрастная категория

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Белки, г		Жиры, в т.ч. всего		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Са	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Стоимость, руб
			Выход, г	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	Р				Мg	Ca	К	А, мг	Е, мкг	В1, мг	С, мг				
<b>Завтрак (1-4 классы, родительская плата)</b>																				
164	54	суп молочный с крупой	200	4,8	5,12	0,12	16,48	132,00	15,6	23	137,0	0,24	0,04	0,06	1,3	7,9				
496	103	какао с молоком	200	3,6	3,30	0,40	25,00	144,00	124,00	27,0	110,0	0,8	0,0	0,0	1,3	4,90				
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	0,32	19,68	94,00	8,10	11,5	30,3	0,69	0,0	0,04	0,0	3,12				
<b>Итого за прием</b>			<b>11,44</b>	<b>6,90</b>	<b>8,74</b>	<b>0,84</b>	<b>61,16</b>	<b>370,00</b>	<b>318,00</b>	<b>94,9</b>	<b>466</b>	<b>6,13</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>18,2</b>	<b>15,92</b>				
<b>Обед (1-4 классы, многодетные, родительская плата)</b>																				
142	43	щи из свежей капусты	200	1,36	3,92	3,92	6,16	66,00	27,20	17,8	38,0	6,40	0	1,9	0,04	14,7				
410	89	фрикадельки из кур	90,00	13,73	12,22	0,12	7,13	191,00	39,40	16,0	97,0	1,13	0,07	0,56	0,06	27,23				
258	60	каша пшенная вязкая	150	6,54	2,28	1,23	27,83	224,00	103,00	41,0	157,0	1,12	0,06	0,15	1,1	8,76				
512	107	компот из изюма	200	0,3	0,00	0,00	20,10	81,00	10,00	3	6	0,6	0	0,0	0	4,24				
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	1,95				
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	0,48	13,36	70,00	14,00	18,8	63,2	1,56	0,0	0,56	0,07	3,12				
<b>Итого за прием</b>			<b>27,25</b>	<b>14,50</b>	<b>32,99</b>	<b>12,81</b>	<b>91,14</b>	<b>768,75</b>	<b>212,00</b>	<b>111</b>	<b>401</b>	<b>11,6</b>	<b>0,13</b>	<b>5,87</b>	<b>0,35</b>	<b>67,00</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>38,69</b>	<b>26,5</b>	<b>41,73</b>	<b>13,65</b>	<b>152,3</b>	<b>1138,8</b>	<b>530</b>	<b>206</b>	<b>867</b>	<b>17,7</b>	<b>0,29</b>	<b>6,43</b>	<b>0,57</b>	<b>82,92</b>				
<b>Обед (многодетные, родительская плата, малообеспеченные) возрастная категория 12-18 лет</b>																				
<b>35%</b>																				
142	43	щи из свежей капусты	200	1,36	3,92	3,92	6,16	66,00	27,20	17,8	38,0	6,40	0	1,9	0,04	14,7				
410	89	фрикадельки из кур	90,00	13,73	12,22	0,12	7,13	191,00	39,40	16,0	97,0	1,13	0,07	0,56	0,06	27,23				
258	60	каша пшенная вязкая	150	6,54	2,28	1,23	27,83	224,00	103,00	41,0	157,0	1,12	0,06	0,15	1,1	8,76				
512	107	компот из изюма	200	0,3	0,00	0,00	20,10	81,00	10,00	3	6	0,6	0	0,0	0	4,24				
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	1,95				
109	123	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	0,48	13,36	70,00	14,00	18,8	63,2	1,56	0,0	0,56	0,07	3,12				
<b>Итого за прием</b>			<b>27,25</b>	<b>14,50</b>	<b>32,99</b>	<b>12,81</b>	<b>91,14</b>	<b>768,75</b>	<b>212,00</b>	<b>111</b>	<b>401</b>	<b>11,6</b>	<b>0,13</b>	<b>5,87</b>	<b>0,35</b>	<b>67,00</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>65,94</b>	<b>26,5</b>	<b>74,72</b>	<b>26,46</b>	<b>243,44</b>	<b>1907,5</b>	<b>530</b>	<b>206</b>	<b>867</b>	<b>17,7</b>	<b>0,29</b>	<b>6,43</b>	<b>0,57</b>	<b>82,92</b>				



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