

МЕНЮ

16 октября 2023г

Возрастная категория 7-11 лет



№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Стоимо- сть			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А, мг	Е, мкг	В1, мг		С, мг		
Обед(1-4 класс ,многодетные и родительская плата,малообеспеченные)									32%											
150	56	суп картофельный с рыбой	250	7,88	5,76	3,84	0,37	12,12	115,00	34,00	46	148	1,3	0,03	0,28	0,14	9,7	21,00		
367	78	гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,80	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	34,10		
248	59	Каша гречневая вязкая	200	6,87	2,29	9,70	1,23	24,45	137,00	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13	4,4		
494	100	чай с лимоном	200,00	0,1	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,20	2	4	0,4	0	0	0	2,8	2,83		
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,25	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	0,9	0,06	0	3,20		
Итого за прием			815,00	37,57	24,35	39,65	9,46	99,05	830,25	217,00	201	615,8	12,9	0,12	5,25	0,51	37,41	67,00		
Обед(1-4 класс ,многодетные и родительская плата,малообеспеченные) возрастн									32%											
150	56	суп картофельный с рыбой	250	9,85	7,20	4,80	0,47	15,15	144,00	43,00	57	185	1,6	0,04	0,35	0,18	12,13	21,00		
367	78	гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,80	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	34,10		
248	59	Каша гречневая вязкая	200	9,16	3,06	12,90	1,6	32,6	183,00	136	112	237	3,44	0,08	0,5	0,19	1,36	4,4		
494	100	чай с лимоном	200,00	0,1	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,20	2	4	0,4	0	0	0	2,8	2,83		
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	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		
Итого за прием			815,00	41,86	26,56	47,61	13,73	108,56	936,75	269,00	254	742	15,28	0,15	7,44	0,64	45,39	67,00		