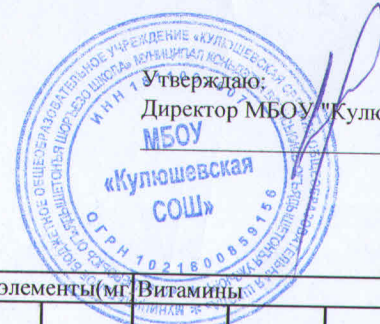


МЕНЮ

20 апреля 2023 г



Утверждаю:
Директор МБОУ «Кулошевская СОШ»
МБОУ «Кулошевская СОШ»
М.Л.Иванов

Возрастная категория 7-11 лет

| № реце | № 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 | |
| Завтрак(1-4 классы, родительская плата) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | 60 | каша пшеничная | 150 | 6,54 | 2,28 | 9,60 | 1,23 | 27,83 | 224,00 | 103,00 | 41,0 | 157,0 | 1,12 | 0,06 | 0,15 | 0,13 | 1,1 | 11,49 |
| 494 | 100 | чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 14,20 | 2,0 | 4,0 | 0,4 | 0 | 0,0 | 0 | 2,8 | 2,09 |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,00 | 0,70 | 0,70 | 14,76 | 70,5 | 6,00 | 4,2 | 19,6 | 0,34 | 0,0 | 0,3 | 0,04 | 0,0 | 2,34 |
| Итого за прием | | | | 8,92 | 2,28 | 10,30 | 1,93 | 57,79 | 355,50 | 342,00 | 74,3 | 434 | 3,89 | 0,29 | 0,67 | 0,23 | 4,3 | 15,92 |
| Обед (1-4 классы, многодетные и родительская плата, малообеспеченные) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 35% | | | | | | | | |
| 19 | 3 | салат из свеклы с чесноком | 60,00 | 0,54 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 2,40 | 36,00 | 10% | 9 | 18,8 | 0,42 | 0 | 1,56 | 0,03 | 8,46 | 13 |
| 154 | 46 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,68 | 0,00 | 4,08 | 4,08 | 11,60 | 90 | 40,80 | 15,0 | 54,0 | 0,56 | 0,0 | 1,9 | 0,04 | 7,9 | 16,96 |
| 406 | 86 | плов из отворной курицы | 210 | 16 | 12,70 | 15,90 | 11,50 | 37,90 | 359,00 | 33,00 | 31,0 | 133,0 | 1,3 | 0,01 | 5,4 | 0,03 | 1,3 | 24,73 |
| 157 | 111 | напиток апельсиновый | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | 0,01 | 0,0 | 0,01 | 13,2 | 7,24 |
| 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 | 1,65 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 8,35 | 43,75 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 0,98 | 0,0 | 0,35 | 0,05 | 0,0 | 3,12 |
| Итого за прием | | | | 23,82 | 12,70 | 27,70 | 23,30 | 120,16 | 823,75 | 147,00 | 97,3 | 313 | 7,98 | 0,02 | 11,14 | 0,23 | 40,7 | 67,00 |
| Итого за день: | | | | 32,74 | 14,98 | 38,00 | 25,23 | 177,95 | 1179,25 | 489,00 | 172 | 746 | 11,9 | 0,31 | 11,81 | 0,46 | 45 | 82,92 |
| Обед(многодетные,родительская плата,малообеспеченные)возрастная категор | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 35% | | | | | | | | |
| 13 | 7 | салат из свеклы с чесноком | 60,00 | 0,9 | 0,00 | 5,00 | 5,00 | 4,00 | 60,00 | 17% | 16 | 32 | 0,7 | 0 | 2,6 | 0,04 | 14,1 | 13,00 |
| 154 | 46 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2,10 | 0,00 | 5,10 | 5,10 | 14,50 | 113 | 51,00 | 19,0 | 67,0 | 0,7 | 0,0 | 2,4 | 0,05 | 9,9 | 16,96 |
| 406 | 86 | плов из отворной курицы | 210 | 17,5 | 13,90 | 17,40 | 12,50 | 41,50 | 393,00 | 36,00 | 40,0 | 146,0 | 1,4 | 0,01 | 5,9 | 0,03 | 1,4 | 24,73 |
| 157 | 111 | напиток апельсиновый | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | 0,01 | 0,0 | 0,01 | 13,2 | 7,24 |
| 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 |
| Итого за прием | | | | 26,34 | 13,90 | 34,26 | 29,36 | 130,06 | 932,75 | 175,00 | 119 | 355 | 8,78 | 0,02 | 13,94 | 0,26 | 45 | 67,00 |
| Итого за день: | | | | 51,92 | 27,62 | 66,00 | 31,32 | 204,34 | 1617,80 | 597,00 | 209 | 871 | 13,1 | 0,26 | 14,69 | 0,54 | 49,6 | 82,92 |