

23 января 2023 г

МЕНЮ



Утверждаю:

Директор МБОУ "Кулюшевская СОШ"

М.Л.Иванов

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				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(1-4классы,родительская плата)										22%									
108	16	Каша гречневая	150,00	11,7	10,05	11,55	0,15	31,65	181,00	74,00	20,6	145	0,1	0,06	0,5	0,09	0,26	9,41	
493	102	чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11,00	1	3	0,3	0	0	0	0	3,39	
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94	8,10	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	3,12	
Итого за прием				19,58	10,09	20,57	1,07	87,00	523,00	242,00	61,6	291	4,5	47,26	0,8	0,18	15,9	15,92	
Обед(многодетные и родительская плата,1-4 классы,малообеспеченные)										34%									
134	42	Рассольник ленинградский	200	1,64	0,00	4,20	4,20	12,96	97,00	12,40	0,7	50,4	0,74	47,26	1,8	0,07	6,14	21,00	
343	96	Рыба туш, в томате	100	9,5	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25,00	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4	19,55	
414	69	рис отварной	150	3,69	0,03	6,07	0,5	33,83	205,00	0,87	22	70	0,5	0,03	0,3	0,02	0	13,98	
507	106	компот из свежих плодов(яб	200,00	0,5	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22,00	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3	8,40	
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	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	0,35	0,05	0	3,12	
Итого за прием				26,76	13,03	16,68	9,81	134,95	795,75	126,00	155	404	6	47,31	6,1	0,36	34,3	67,00	
Итого за день:				0,00	46,34	23,12	37,25	10,88	221,95	1318,75	368,00	217	695	10,5	94,57	6,9	0,54	50,2	82,92
Обед(многодетные,родительская плата,1-4 классы,малообеспеченные)возрастная										32%									
134	42	Рассольник ленинградский	250	2,05	0,00	5,25	5,25	5,25	121,00	15,50	0,9	63	0,92	93,5	2,3	0,09	7,67	21,00	
343	96	Рыба туш,в томате	100	9,5	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25,00	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4	19,55	
414	69	рис отварной	200	4,9	0,04	8,10	0,7	45,1	273,00	6,8	30	94	0,7	0,05	0,4	0,03	0	13,98	
507	106	компот из свежих плодов(яб	200,00	0,5	0,00	0,00	0,00	23,10	96,00	22,00	14	0,02	1,1	0	0,2	0,02	4,3	8,40	
108	122	Хлеб пшеничный	25,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94	8,10	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	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	0,56	0,07	0	3,12	
Итого за прием				27,99	13,04	21,51	12,81	140,56	865,75	137,00	149	480	6,36	193,6	7,54	0,38	36,5	67,00	
Итого за день:				51,48	26,49	47,58	22,18	238,12	1463,75	454,00	231	916	12,8	193,7	8,64	0,65	52,6	82,92	