

МЕНЮ

24 мая 2023 г

Возрастная категория 7-11лет



Утверждаю
Директор МБОУ «Кулюшевская СОШ»
М.Л.Иванов

| № реце. | № тех. кар. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы | | | | | Витамины | | | Стоимость | |
|---|-------------|----------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--|
| | | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | E, мкг | B1, мг | C, мг | | |
| Завтрак(1-4классы, родительская плата) | | | | | | | | | 24% | | | | | | | | | | |
| 255 | 64 | Каша ячневая | 200 | 4,8 | 1,99 | 8,55 | 0,37 | 26,84 | 203,00 | 125,0 | 28,0 | 188,0 | 0,67 | 0,06 | 0,57 | 0,07 | 1 | 11,07 | |
| 495 | 102 | чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,50 | 1,30 | 0 | 15,90 | 81,00 | 127,0 | 15,0 | 93,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 2,9 | |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,90 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,3 | 58,75 | 5 | 3,5 | 16,25 | 0,28 | 0,0 | 0,3 | 0,03 | 0,0 | 1,95 | |
| Итого за прием | | | | 8,2 | 3,50 | 19,90 | 8,90 | 55,04 | 51,0 | 385,30 | 69,5 | 408,2 | 1,9 | 0,10 | 0,70 | 0,20 | 2,90 | 15,92 | |
| Обед(1-4классы,многодетные и родительская плата,малообеспеченные) | | | | | | | | | 33% | | | | | | | | | | |
| 128 | 40 | Борщ с капустой и картофел | 250,000 | 1,640 | 0,22 | 4,46 | 0,18 | 9,90 | 86,00 | 87,00 | 40,8 | 87,0 | 1,38 | 21,4 | 254 | 0,07 | 7,65 | 29,03 | |
| 367 | 78 | гуляш из говядины | 120,000 | 17,16 | 16,30 | 18,33 | 0,08 | 3,50 | 247,00 | 15,80 | 25,0 | 179,0 | 2,7 | 0,03 | 0,58 | 0,06 | 0,8 | 25,30 | |
| 291 | 71 | макаронные изделия | 200,0 | 5,62 | 0,00 | 0,70 | 0,7 | 29,03 | 145,00 | 5,7 | 8,1 | 35,7 | 0,78 | 0 | 0,79 | 0,06 | 0,01 | 4,5 | |
| 512 | 107 | чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 10,00 | 3,0 | 6,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 3,10 | |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25,000 | 1,9 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,8 | 5,00 | 3,5 | 16,25 | 0,28 | 0,0 | 0,3 | 0,03 | 0,0 | 1,95 | |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40,000 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 35,0 | 7,00 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0,0 | 0,28 | 0,04 | 0,0 | 3,12 | |
| Итого за прием | | | | 30,40 | 16,52 | 28,15 | 5,62 | 105,29 | 794,75 | 171,80 | 122 | 422,5 | 11,02 | 21,43 | 258,07 | 0,37 | 32,72 | 67,00 | |
| Итого за день: | | | | 38,60 | 20,06 | 48,07 | 14,56 | 173,69 | 1304,80 | 557,10 | 191 | 830,6 | 12,9 | 21,56 | 258,74 | 0,52 | 35,62 | 82,92 | |
| Обед (многодетные,родительская плата,малообеспеченные) возрастная категория 12 | | | | | | | | | 33% | | | | | | | | | | |
| 128 | 40 | Борщ с капустой и картофел | 250,0 | 2,050 | 0,28 | 5,58 | 0,22 | 12,44 | 107,00 | 109,00 | 51,0 | 109,0 | 1,72 | 26,76 | 317 | 0,09 | 9,56 | 29,03 | |
| 367 | 78 | гуляш из говядины | 120,0 | 20,6 | 19,60 | 22,00 | 0,10 | 4,20 | 297,00 | 19,00 | 30,0 | 215,0 | 3,2 | 0,04 | 0,7 | 0,07 | 1,3 | 25,30 | |
| 291 | 71 | макаронные изделия | 200,0 | 7,5 | 0,00 | 0,90 | 0,9 | 38,70 | 193,00 | 7,6 | 10,8 | 47,6 | 1,04 | 0 | 1,06 | 0,08 | 0,02 | 4,5 | |
| 512 | 107 | чай с сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0 | 20,10 | 81,00 | 10,0 | 3,0 | 6,0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3,1 | |
| 108 | 122 | Хлеб пшеничный | 25,000 | 1,9 | 0,00 | 0,58 | 0,58 | 12,30 | 58,8 | 5,00 | 3,5 | 16,3 | 0,28 | 0,0 | 0,3 | 0,03 | 0,0 | 1,95 | |
| 109 | 123 | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 70,0 | 14,00 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0,0 | 0,56 | 0,07 | 0,0 | 3,12 | |
| Итого за прием | | | | 35,89 | 19,88 | 34,54 | 7,28 | 105,10 | 866,75 | 182,00 | 130 | 489 | 9,1 | 26,8 | 321,92 | 0,38 | 25 | 67,00 | |
| Итого за день: | | | | 50,98 | 24,09 | 57,31 | 8,10 | 182,43 | 1444,75 | 609,00 | 209 | 960 | 11,21 | 85,89 | 387,98 | 0,56 | 28,3 | 82,92 | |