



Утверждаю:
 Директор МБОУ "Кулюшевская СОШ"
 М.Л.Иванов

МЕНЮ

26 января 2023 г
 Возрастная категория 7-11лет

№ реце пта	№ тех карт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры,		Угледо ы г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Стоимос ть, руб	
				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)										25%									
164	54	суп молочный с крупой	200	4,8	4,00	5,12	0,12	16,48	132,00	15,6	23	137,0	0,24	0,04	0,06	0,06	1,3	2,9	
496	103	какао с молоком	200	3,6	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124,00	27,0	110,0	0,8	0,0	0,0	0,0	1,3	1,90	
300	124	яйцо вареное	40,00	5,1	5,10	4,60	0,00	0,30	63,0	22,00	5,0	77,0	1,0	0,1	0,2	0,03	0,0	8,00	
108	122	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,10	11,5	30,3	0,69	0,0	0,0	0,04	0,0	3,12	
Итого за прием				16,54	12,00	13,34	0,84	61,46	433,00	318,00	94,9	466	6,13	0,16	0,56	0,22	18,2	15,92	
Обед (1-4 классы ,многодетные , родительская плата,)										35%									
142	43	щи из свежей капусты	200	1,36	0,00	3,92	3,92	6,16	66,00	27,20	17,8	38,0	6,40	0	1,9	0,04	14,7	21,70	
410	89	фрикадельки из кур	90,00	13,73	12,,22	11,93	0,12	7,13	191,00	39,40	16,0	97,0	1,13	0,07	0,56	0,06	0,79	22,23	
258	60	каша пшенная вязкая	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	13,76	
512	107	компот из изюма	200	0,3	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10,00	3	6	0,6	0	0,0	0	0,8	4,24	
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				27,25	14,50	32,99	12,81	91,14	768,75	212,00	111	401	11,6	0,13	5,87	0,35	21,6	67,00	
Итого за день:				43,79	26,5	46,33	13,65	152,6	1201,8	530	206	867	17,7	0,29	6,43	0,57	39,8	82,92	
Обед (,многодетные,родительская плата,малообеспеченные)возрастная категория 12-18 лет										35%									
142	43	щи из свежей капусты	200	1,36	0,00	3,92	3,92	6,16	66,00	27,20	17,8	38,0	6,40	0	1,9	0,04	14,7	21,70	
410	89	фрикадельки из кур	90,00	13,73	12,,22	11,93	0,12	7,13	191,00	39,40	16,0	97,0	1,13	0,07	0,56	0,06	0,79	22,23	
258	60	каша пшенная вязкая	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	13,76	
512	107	компот из изюма	200	0,3	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10,00	3	6	0,6	0	0,0	0	0,8	4,24	
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				27,25	14,50	32,99	12,81	91,14	768,75	212,00	111	401	11,6	0,13	5,87	0,35	21,6	67,00	
Итого за день:				71,04	26,5	79,32	26,46	243,74	1970,5	530	206	867	17,7	0,29	6,43	0,57	39,8	82,92	