

МЕНЮ

27 сентября 2023



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	
<b>Обед(многолетние и родительская плата,1-4 классы,малообеспеченные)</b>									<b>34%</b>										
134	42	Рассольник ленинградский	250	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	30,67	
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	24,84	
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	4,9	
507	106	чай с сахаром	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	1,92	
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	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	0,35	0,05	0	2,67	
<b>Итого за прием</b>				<b>26,76</b>	<b>13,03</b>	<b>16,68</b>	<b>9,81</b>	<b>134,95</b>	<b>795,75</b>	<b>126,00</b>	<b>155</b>	<b>404</b>	<b>6</b>	<b>47,31</b>	<b>6,1</b>	<b>0,36</b>	<b>34,3</b>	<b>67,00</b>	
<b>Обед( многолетние,родительская плата,1-4 классы,малообеспеченные)возрастная</b>									<b>32%</b>										
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	30,67	
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	24,84	
414	69	рис отварной	150	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	4,9	
507	106	чай с сахаром	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	1,92	
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	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	
<b>Итого за прием</b>				<b>27,99</b>	<b>13,04</b>	<b>21,51</b>	<b>12,81</b>	<b>140,56</b>	<b>865,75</b>	<b>137,00</b>	<b>149</b>	<b>480</b>	<b>6,36</b>	<b>193,6</b>	<b>7,54</b>	<b>0,38</b>	<b>36,5</b>	<b>67,00</b>	