



**МЕНЮ**

28 января 2023 г

**Возрастная категория 7-11 лет**

№ 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, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг			
<b>Обед (1-4 классы, многодетные и родительская плата, малообеспеченные)</b>									<b>33%</b>											
128	40	Борщ с капустой и картофелем	200	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	24,33		
367	78	гуляш из говядины	100,000	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	20,00		
291	71	макаронные изделия	150,0	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	14,5		
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		
<b>Итого за прием</b>				<b>30,40</b>	<b>16,52</b>	<b>28,15</b>	<b>5,62</b>	<b>105,29</b>	<b>794,75</b>	<b>171,80</b>	<b>122</b>	<b>422,5</b>	<b>11,02</b>	<b>21,43</b>	<b>258,07</b>	<b>0,37</b>	<b>32,72</b>	<b>67,00</b>		
<b>Обед (1-4 кл, многодетные, родительская плата, малообеспеченные) возрастная катего</b>									<b>33%</b>											
128	40	Борщ с капустой и картофелем	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	24,33		
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	20,00		
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	14,5		
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		
<b>Итого за прием</b>				<b>35,89</b>	<b>19,88</b>	<b>34,54</b>	<b>7,28</b>	<b>105,10</b>	<b>866,75</b>	<b>182,00</b>	<b>130</b>	<b>489</b>	<b>9,1</b>	<b>26,8</b>	<b>321,92</b>	<b>0,38</b>	<b>25</b>	<b>67,00</b>		
<b>Итого за день:</b>				<b>50,98</b>	<b>24,09</b>	<b>57,31</b>	<b>8,10</b>	<b>182,43</b>	<b>1444,75</b>	<b>609,00</b>	<b>209</b>	<b>960</b>	<b>11,21</b>	<b>85,89</b>	<b>387,98</b>	<b>0,56</b>	<b>28,3</b>	<b>82,92</b>		