

МЕНЮ

29 апреля 2023

Возрастная категория 7-11 лет



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

№ 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, мкг	E, мкг	B1, мг		C, мг	
		Обед(многодетные и родительская плата,1-4 классы,малообеспеченные)								34%									
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	19,80	
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	17,93	
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	15,06	
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	9,14	
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	
		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	19,80	
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	17,93	
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	15,06	
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	9,14	
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	