

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



МЕНЮ

3 февраля 2023 г

Возрастная категория 7-11 лет

№ тех. кар.	№ реце .	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы,г	ЭЦ,	Минеральные элементы(мг)				Витамины			Стоимо сть, 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)							24%										
74	248	каша гречневая	150	6,87	2,29	9,70	1,23	24,45	137,00	102,00	84,0	178,0	2,6	0,06	0,37	0,14	1,13	8,08	
104	148	кофейный напиток	200	3,20	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126,00	14,0	90,0	0,1	0,0	0,0	0,0	1,30	5,89	
122	108	Хлеб пшеничный	25,00	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	0,00	1,95	
		Итого за прием		11,97	5,23	22,82	2,25	81,30	515,00	261	123	316	6,68	47,3	0,67	0,27	17,43	15,92	
		Обед (1-4классы ,многодетные и родительская плата,малообеспеченные)							35%										
44	144	Суп картофельный с бобовыми	200,00	1,84	0,00	3,40	0,26	12,10	86,00	15,20	20,4	52,6	0,70	0,02	0,16	0,15	6,9	19,28	
96	343	рыба тушеная в ово	100	9,50	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25,00	28,00	145	0,6	0	3	0,06	3,40	26,63	
91	429	каша пшеничная	150	3,15	0,60	6,6	0,45	16,35	138,0	39	29	86	1,05	0,04	0,15	0,14	5,1	11,78	
493	102	чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11,00	1,00	3,00	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	
122	108	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,00	0,58	0,58	12,3	58,75	5,00	3,5	16,3	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00	1,95	
123	109	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14,00	18,8	63,2	1,56	0,00	0,56	0,07	0,00	3,12	
		Итого за прием		24,03	9,90	21,30	13,29	93,13	767,75	134,00	114	415	8,16	0,09	7,79	0,53	24,16	67,00	
		Обед(,многодетные,родительская плата,малообеспеченные) возрастная категория 12-18 лет							35%										
44	144	Суп картофельный с бобовыми	250,00	2,03	0,00	4,25	0,32	15,12	108,00	19,00	25,5	65,7	0,90	0,03	0,20	0,19	8,6	19,28	
96	343	рыба тушеная в ово	140	13,30	12,20	5,14	6,70	6,30	143,00	35,00	39,00	203	0,8	0,01	4,2	0,09	4,70	26,63	
91	429	каша пшеничная	200	4,20	0,80	8,8	0,6	21,80	184,0	52	38	114	1,40	0,06	0,20	0,18	6,8	11,78	
493	102	чай с сахаром	200,00	0,1	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11,00	1,00	3,00	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	
122	108	Хлеб пшеничный	25,00	1,9	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5,00	3,50	16,30	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00	1,95	
123	109	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14,00	18,8	63,2	1,56	0,00	0,56	0,07	0,00	3,12	
		Итого за прием		29,62	13,60	33,33	19,46	99,10	917,75	167,00	145	527	9,11	0,13	10,88	0,65	30,86	67,00	
		Итого за день:		45,67	19,61	58,2	30,33	188,56	1493,56	1493,8	296	903	16066	0,29	11,78	0,97	48,52	82,92	