

6 марта 2023 г

МЕНЮ

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

№ реце-кар.	№ тех.кар.	Возрастная категория	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы(мг)					Стоимо-сть		
				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)																
258	60		каша пшеничная	150	2,28	9,60	1,23	27,83		224,00		41,0	157,0	1,12	0,06	0,15	0,13	1,1	6,62
494	100		чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,00	15,20		61,00		2,0	4,0	0,4	0	0,0	0	2,8	2,09
100	121		сыр твердый	15,00	3,84	3,92	0,00	51,00		88,5		7,5	88,5	0,14	0,03	0,07	0,0	0,1	4,87
108	122		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,70	0,70	14,76		70,5		4,2	19,6	0,34	0,0	0,3	0,04	0,0	2,34
			Итого за прием		12,76	6,12	1,93	57,79		406,50		74,3	434	3,89	0,29	0,67	0,23	4,3	15,92
			Обед (1-4 классы, многолетние и родительская плата, малообеспеченные)																
154	46		Суп крестьянский с крупой	200	1,68	0,00	4,08	11,60		90		40,80	54,0	0,56	0,0	1,9	0,04	7,9	16,96
406	86		плов из отварной курицы	210	12,70	15,90	11,50	37,90		359,00		31,0	133,0	1,3	0,01	5,4	0,03	1,3	30,73
157	111		напиток апельсиновый	200,0	0,10	0,00	0,00	25,20		96,00		7,96	5,06	0,14	0,01	0,0	0,01	13,2	14,24
108	122		Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,58	0,58	12,3		58,75		3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	1,95
109	123		Хлеб ржаной	40,00	1,65	0,30	0,30	8,35		43,75		11,8	39,5	0,98	0,0	0,35	0,05	0,0	3,12
			Итого за прием		23,82	12,70	23,30	120,16		823,75		147,00	313	7,98	0,02	11,14	0,23	40,7	67,00
			Итого за день:		36,58	18,82	25,23	177,95		1230,25		489,00	746	11,9	0,31	11,81	0,46	45	82,92
			Обед(многолетние,родительская плата, малообеспеченные)возрастная категория																
154	46		Суп крестьянский с крупой	250	2,10	0,00	5,10	14,50		113		51,00	67,0	0,7	0,0	2,4	0,05	9,9	16,96
406	86		плов из отварной курицы	230	17,5	13,90	12,50	41,50		393,00		40,0	146,0	1,4	0,01	5,9	0,03	1,4	30,73
157	111		напиток апельсиновый	200,00	0,10	0,00	0,00	25,20		96,00		7,96	5,06	0,14	0,01	0,0	0,01	13,2	14,24
108	122		Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,58	0,58	12,3		58,75		3,5	16,3	0,28	0,0	0,3	0,03	0,0	1,95
109	123		Хлеб ржаной	40,00	1,65	0,30	0,30	8,35		43,75		11,8	39,5	0,98	0,0	0,35	0,05	0,0	3,12
			Итого за прием		26,34	13,90	29,36	130,06		932,75		119	355	8,78	0,02	13,94	0,26	45	67,00
			Итого за день:		51,92	27,62	31,32	204,34		1617,80		209	871	13,1	0,26	14,69	0,54	49,6	82,92