

день недели: вторник

неделя: первая

сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

13.06.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

"СОШ п. Расково"

О.Н.Алехина



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-21к	«Каша жидкая молочная рисовая»	200	5,20	6,50	28,40	193,70	0,05	0,15	31,30	1,58	0,61	342,00	169,00	130,00	28,00	134,00	0,40	51,10	6,20
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00	13,00	132,00	5,00	75,00	0,20	0,00	2,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
промышл	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	52,00	26,02	0,00	3,00	0,00	4,60	0,00	0,00	6,00	0,00	11,00	0,12	0,00	0,00
промышл	«Кондитерское изделие»	30	1,60	5,12	18,24	124,80	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
ИТОГО		795	15,66	24,87	88,35	647,39	26,19	0,21	150,40	4,74	5,55	616,75	235,57	325,89	45,39	272,98	38,00	52,50	30,74
54-3с	«Рассольник Ленинградский»	200	4,74	6,24	13,60	129,38	0,06	0,05	107,20	1,13	5,54	196,40	334,40	21,00	19,60	51,40	0,71	16,60	0,75
54-4г	«Каша гречневая рассыпчатая»	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,12	27,50	3,98	0,00	149,00	219,00	14,00	120,00	180,00	4,00	22,30	3,50
54-3м	«Голубцы ленивые»	200	16,80	15,80	12,80	261,40	0,06	0,14	25,60	6,22	22,00	230,00	542,00	64,00	38,00	184,00	2,80	34,00	1,80
54-3соус	«Соус красный основной»	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,01	0,00	39,54	0,10	0,80	3,60	42,60	2,70	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12
промышл	«Овощи свежие»	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,29	0,52	22,36	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
36	«Кисель с витаминами Витошка»	200	0,00	0,00	33,14	131,29	0,30	0,34	125,00	3,00	20,10	0,14	15,49	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
Выход:		900	37,08	35,17	126,69	982,68	0,92	11,73	325,00	17,74	66,85	692,95	1198,92	141,14	197,51	476,96	8,71	74,49	7,85