

день недели: **понедельник**

неделя: вторая

19.06.2023

сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

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 гречневая»	200	7,10	6,70	23,80	184,40	0,15	0,18	28,80	2,81	0,50	332,00	237,00	112,00	78,00	175,00	2,30	49,90	3,60
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
54-23гн	«Кофейный напиток с молоком»	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,50	184,00	111,00	30,70	107,00	1,10	9,00	1,80
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	1,6	5,12	18,24	124,8	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	21,16	28,57	88,45	702,49	26,32	0,36	160,89	6,79	5,92	644,55	466,77	414,39	122,29	413,78	40,30	60,30	29,94

ОБЕД																			
54-1с	«Щи из свежей капусты со сметаной»	200	4,62	6,06	5,7	96,06	0,022	0,032	108,2	0,492	10,76	98	183,4	37,2	13	31	0,478	15,26	0,342
54-1г	«Макароны отварные»	150	5,325	5,55	32,775	201,975	0,06	0,0225	26,625	1,1925	0	148,5	53,25	10,5	7,5	39,75	0,75	20,775	0,075
54-25м	«Курица тушеная с морковью»	100	14,10	6,30	4,40	131,30	0,04	0,05	291,00	3,96	1,30	248,00	208,00	22,00	54,00	112,00	1,00	35,00	12,00
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
54-1хн	«Компот из смеси сухофруктов»	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,0225	0	0	0,525	0	113,29	23,078	6,2925	4,1925	16,785	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,225	0,12	0	0	0,12	0,00	0,00	22,005	12,06	37,695	0,84	0,00	0,00
Выход:		770	30,90	23,33	91,26	710,12	0,40	11,18	440,99	9,00	30,47	608,31	490,09	159,00	92,75	241,23	3,38	72,09	14,10