

день недели: среда

неделя: вторая

сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

21.06.2023

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																			
54-16к	«Каша Дружба»	200	5,00	6,90	23,90	178,00	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335,00	156,00	115,00	27,00	123,00	0,50	49,90	4,10
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
34	«Какао- напиток с витаминами Витош»	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10	139,00	106,10	12,00	78,00	0,10	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	18,96	43,07	98,05	694,69	26,56	0,66	295,75	8,41	27,55	647,15	340,77	412,49	52,59	332,78	37,50	60,30	30,44

ОБЕД																			
54-8с	«Суп картофельный с горохом»	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	97,20	1,67	4,76	95,80	382,40	27,00	29,00	80,40	1407,60	15,96	2,00
54-9с	«Рагу из овощей»	150	2,8	7,5	13,6	134,20	0,07	0,08	310,70	1,43	12,20	169,00	429,00	56,00	29,00	70,00	1,00	27,40	0,60
54-3м	«Голубцы ленивые»	200	16,8	15,8	12,8	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
19	«Свекла отварная»	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	0,02	0,01	0,00	6,00	27,60	172,80	22,20	13,20	25,80	0,84	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	82,20	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:		870	33,62	30,30	94,22	798,83	0,54	0,42	448,51	9,89	45,08	635,69	1549,28	247,50	127,45	418,68	1413,39	78,41	6,08