

день недели: среда
 неделя: первая
 сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

28.06.2023



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 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
34	«Какао- напиток с витаминами Витошка»	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	1,60	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	21,06	42,87	97,95	701,09	26,64	0,72	291,30	9,76	27,52	644,15	421,77	409,49	103,59	384,78	39,30	60,30	29,94
ОБЕД																			
54-7с	«Суп картофельный с макаронными изделиями»	200	5,16	2,78	18,50	119,60	0,09	0,05	97,60	1,43	6,88	93,00	410,40	13,80	20,80	54,60	0,86	16,76	0,23
54-9с	«Рагу из овощей»	150	2,80	7,50	13,60	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
54-6м	«Биточки из говядины»	150	27,40	27,20	24,40	452,60	0,10	0,22	46,20	9,78	0,18	370,00	440,00	58,00	40,00	274,00	3,80	29,40	6,00
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:		820	42,70	39,88	108,04	976,49	0,52	0,50	469,51	13,22	25,38	772,89	1475,28	228,30	121,25	482,88	7,65	74,61	8,51