

день недели: **четверг**

неделя: первая

сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

29.06.2023



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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-1г	«Макароны отварные»	200	7,10	7,40	43,70	269,30	0,08	0,03	35,50	1,59	0,00	198,00	71,00	14,00	10,00	53,00	1,00	27,70	0,10
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
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	1,6	5,12	18,24	124,8	0,04	0,00	3,5	2,3	0	0,00	0,00	4	3	21	0,3	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
<b>ИТОГО</b>		<b>795</b>	<b>17,56</b>	<b>25,77</b>	<b>103,65</b>	<b>722,99</b>	<b>26,22</b>	<b>0,09</b>	<b>154,60</b>	<b>4,75</b>	<b>4,94</b>	<b>472,75</b>	<b>137,57</b>	<b>209,89</b>	<b>27,39</b>	<b>191,98</b>	<b>38,60</b>	<b>29,10</b>	<b>24,64</b>

<b>ОБЕД</b>																			
54-8с	«Суп картофельный с горохом»	200	6,68	4,60	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
54-6г	«Рис отварной»	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,03	0,03	26,60	1,44	0,00	152,00	46,00	6,00	24,00	72,00	0,50	20,80	7,20
54-14р	«Тефтели рыбные»	80	10,30	6,40	10,10	139,00	0,06	0,07	10,73	2,43	0,56	358,00	226,00	30,70	30,20	139,00	0,77	123,00	9,90
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
54-13хн	«Напиток из шиповника»	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98,04	0,19	80,00	2,00	8,00	11,00	3,00	3,00	0,50	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
<b>Выход:</b>		<b>780</b>	<b>28,52</b>	<b>22,83</b>	<b>109,23</b>	<b>767,85</b>	<b>0,53</b>	<b>11,29</b>	<b>272,27</b>	<b>9,13</b>	<b>104,53</b>	<b>725,21</b>	<b>750,44</b>	<b>116,70</b>	<b>106,11</b>	<b>355,96</b>	<b>1410,57</b>	<b>161,35</b>	<b>20,90</b>