

день недели: **понедельник**

неделя: первая

сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

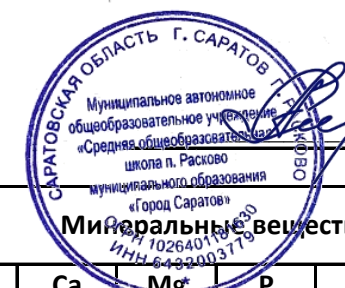
26.06.2023

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		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
54-9к	«Каша вязкая овсяная молочная»	200	8,60	12,80	34,20	285,80	0,21	0,17	52,40	2,38	0,52	346,00	273,00	138,00	63,00	232,00	1,90	51,30	14,60
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	22,56	48,97	108,35	802,49	26,7	0,71	314,9	9,33	27,54	658,15	457,77	435,49	88,59	441,78	38,9	61,7	40,94

ОБЕД																			
54-1с	«Щи из свежей капусты со сметаной»	200	4,62	6,06	5,70	96,06	0,02	0,03	108,20	0,49	10,76	98,00	183,40	37,20	13,00	31,00	0,48	15,26	0,34
54-1г	«Макароны отварные»	150	5,33	5,55	32,78	201,98	0,06	0,02	26,63	1,19	0,00	148,50	53,25	10,50	7,50	39,75	0,75	20,78	0,08
54-25м	«Курица тушеная с морковью»	200	28,20	12,60	8,80	262,60	0,08	0,10	582,00	7,92	2,60	496,00	416,00	44,00	108,00	224,00	2,00	70,00	24,00
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	82,20	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	45,00	29,63	95,66	841,42	0,44	11,23	731,99	12,96	31,77	856,31	698,09	181,00	146,75	353,23	4,38	107,09	26,10