

день недели: вторник

неделя: вторая

сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

06.06.2023



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
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	3,50	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	19,06	31,17	94,15	739,49	26,35	0,23	171,50	5,54	5,46	620,75	339,57	333,89	80,39	370,98	39,50	52,70	39,14

ОБЕД																			
54-3с	«Рассольник Ленинградский»	200	4,74	6,24	13,6	129,38	0,06	0,05	107,20	1,13	5,54	196,40	334,40	21,00	19,60	51,40	0,71	16,60	0,75
54-10г	«Картофель отварной в молоке»	150	4,5	5,9	26,5	176	0,14	0,12	8,30	2,28	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,20	30,80	1,50
54-7м	«Шницель из говядины»	75	13,70	13,60	12,20	226,30	0,05	0,11	23,10	4,89	0,09	185,00	220,00	29,00	20,00	137,00	1,90	14,70	3,00
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	82,2	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:		775	30,88	32,17	98,75	818,69	0,55	11,41	276,34	11,90	115,74	669,81	1342,44	165,00	95,51	361,96	5,51	63,69	7,05