

МЕНЮ столовой школы

ООО «АРКАИМ»

на « 10 »

06

2021 г.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
***	Йогурт для детского питания	100	4,10	3,20	10,00	98,00	158,00	18,30	0,00	0,14	0,03	0,00	0,42	0		
302	Каша молочная Артек	200/5	8,00	8,00	40,80	268,80	129,30	40,40	0,00	2,35	0,16	0,17	0,48	0		
692	Кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	107,99	120,30	14,00	90,00	0,13	0,04	0,15	1,30	146,3		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	535	17,24	14,88	78,29	531,79	413,60	76,90	109,50	2,95	0,26	0,33	2,20	174,20	0,00	0,00
	Обед															
таб.32	Огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,00	0,30	0,00	0,00	2,80	0		
132	Рассольник ленинградский	200/8	2,60	4,70	17,60	107,20	2,20	6,80	9,60	5,50	6,60	4,40	11,20	0		
131	Плов из птицы	180	14,40	14,40	40,00	341,00	180,40	24,40	138,00	3,45	0,20	0,25	0,60	0		
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	708	22,99	20,03	104,60	671,16	217,40	61,34	227,28	11,10	6,91	4,70	14,70	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		40,23	34,91	182,89	1202,95	631,00	138,24	336,78	14,05	7,17	5,03	16,90	291,65	0,00	0,00
Цена															120,30	

Директор:

Повар:



МЕНЮ столовой школы МБОУ СОШ с. Фарово ООО «АРКАИМ»

ООО «АРКАИМ»

на « 10 » 06

2021 г.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
***	йогурт для детского питания	100	4,10	3,20	10,00	98,00	158,00	18,30	0,00	0,14	0,03	0,00	0,42	0		
302	Каша молочная Артек	200/5	8,00	8,00	40,80	268,80	129,30	40,40	0,00	2,35	0,16	0,17	0,48	0		
692	кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	107,99	120,30	14,00	90,00	0,13	0,04	0,15	1,30	146,3		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	555	17,24	14,88	78,29	531,79	413,60	76,90	109,50	2,95	0,26	0,33	2,20	174,20	0,00	0,00
	Обед															
таб.32	Огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,00	14,00	0,00	0,50	0,02	0,00	7,00	0		
132	рассольник ленинградский	250/10	3,30	5,88	22,00	134,00	2,80	8,60	12,00	6,90	8,30	5,60	14,00	0		
131	плов из птицы	200	12,00	11,50	33,30	284,00	150,30	20,30	115,00	2,80	0,16	0,20	0,50	0		
685	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	820	21,57	18,35	103,06	645,36	194,70	64,64	206,68	12,05	8,59	5,85	21,60	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		38,81	33,23	181,35	1177,15	608,30	141,54	316,18	15,00	8,85	6,18	23,80	291,65	0,00	0,00
Цена														120,30		

120,30

Директор:



Повар: