

МЕНЮ столовой школы ООО «АРКАИМ»


на «14» 06 2021 г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	<b>Завтрак</b>															
302	Каша пшеничная молочная	250/10	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86		
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		
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>13,41</b>	<b>17,90</b>	<b>58,19</b>	<b>449,34</b>	<b>48,70</b>	<b>23,08</b>	<b>61,12</b>	<b>20,52</b>	<b>16,03</b>	<b>11,02</b>	<b>3,04</b>	<b>39,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>															
37	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/8	2,80	4,70	7,80	93,60	34,50	0,00	0,00	0,87	0,04	0,02	7,79	0		
таб.32	Помидоры порционно	60	4,20	7,10	11,70	140,00	51,70	0,00	0,00	1,30	0,06	0,06	11,60	0		
124	Сосиска отварная (детская)/ Кобаса отварная (детская)	75	10,40	14,80	8,50	208,00	59,60	16,30	112,70	1,07	0,00	0,00	0,27	0		
138	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	28,77	0,00	1,08	0,00	0,00	18,69	0		
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	74,72	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01	0,01	4,09	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		
	<b>Итого за прием</b>	<b>768</b>	<b>26,39</b>	<b>37,25</b>	<b>96,69</b>	<b>854,32</b>	<b>220,50</b>	<b>70,38</b>	<b>196,71</b>	<b>6,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>42,44</b>	<b>117,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>39,80</b>	<b>55,15</b>	<b>154,88</b>	<b>1303,66</b>	<b>269,20</b>	<b>93,46</b>	<b>257,83</b>	<b>27,49</b>	<b>16,25</b>	<b>11,15</b>	<b>45,48</b>	<b>157,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>120,30</b>
Цена																

Директор: 

Повар: 



МЕНЮ столовой школы МБОУ с.с.с. Дарыны **ООО «АРКАИМ»**

на « 14 » 06

2021 г.

День: понедельник

Неделя: вторая

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	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
302	Каша пшеничная молочная	250/10	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86		
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		
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0		
	Итого за прием	550	13,41	17,90	58,19	449,34	48,70	23,08	61,12	20,52	16,03	11,02	3,04	39,76	0,00	0,00
	Обед															
37	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,80	4,20	10,70	88,00	21,34	7,20	0,00	6,20	6,90	4,40	20,00	0		
таб.32	Помидоры порционно	100	7,04	11,90	19,50	234,00	86,20	0,00	0,00	2,18	0,10	0,06	19,40	0		
124	Сосиска отварная (детская)/Колбаса отварная (детская)	75	11,50	16,40	9,40	231,00	66,20	18,10	125,20	1,18	0,00	0,00	0,30	0		
138	Картофельное пюре	180	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	28,77	0,00	1,08	0,00	0,00	18,69	0		
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	74,72	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01	0,01	4,09	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	900	29,33	43,15	108,29	965,72	248,44	79,38	209,21	13,29	7,12	4,51	62,48	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		42,74	61,05	166,48	1415,06	297,14	102,46	270,33	33,81	23,15	15,53	65,52	157,21	0,00	0,00
Цена														120,30		

Директор: 



Повар: 