

МЕНЮ столовой школы МОБ-1 с/ш с. Дарымо **ООО «АРКАИМ»**

на « 15 » 06 2021 г.

День: вторник

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)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,00	10,00	0		
196	Каша молочная "Дружба"	200/8	6,50	12,50	35,10	278,00	132,00	39,00	0,05	0,71	0,13	0,00	1,34	0		
693	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	125,42	31,00	116,20	1,01	0,04	0,02	1,30	206,66		
ТК № 1	Хлеб пшеничный	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	538	12,87	17,06	71,09	493,46	279,42	83,20	146,75	4,25	0,23	0,03	12,64	234,56	0,00	0,0
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	3,90	28,20	173,30	38,60	35,20	1,48	1,90	0,21	0,00	9,30	0		
32 таб.	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		
97	Жаркое по-домашнему	200	25,40	25,80	23,00	429,00	29,97	61,07	0,00	4,65	0,19	0,23	10,65	0		
293	Компот из сухофруктов "С" витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0		
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	720	39	31	111	875	103	132	120	9	1	0	23	117	0,00	0,0
	Итого за день		51,46	47,73	181,82	1368,86	382,61	215,66	266,98	12,91	0,75	0,30	35,65	351,56	0,00	0,0
Цена														120,30		

Директор:

Повар:



МЕНЮ столовой школы

ООО «АРКАИМ»

МОБУ с.с.с.е.Фарово

на «15»

06

2021 г.

День: вторник

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															
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,00	10,00	0		
196	Каша молочная "Дружба"	200/8	6,50	12,50	35,10	278,00	132,00	39,00	0,05	0,71	0,13	0,00	1,34	0		
693	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	125,42	31,00	116,20	1,01	0,04	0,02	1,30	206,66		
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	558	12,87	17,06	71,09	493,46	279,42	83,20	146,75	4,25	0,23	0,03	12,64	234,56	0,00	0,00
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,90	4,30	31,50	199,00	32,23	39,84		2,30	0,22	0,08	4,66	0		
32 таб.	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		
97	Жаркое по-домашнему	250	25,40	25,80	23,00	429,00	29,97	61,07	0,00	4,65	0,19	0,23	10,65	0		
293	Компот из сухофруктов "С" витаминизация	200	1,00	0,04	27,50	110,00	0,32	6,09	39,15	0,09	0,01	0,00	0,26	0		
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	860	41	31	115	906	104	143	119	9	1	0	23	117	0,00	0,00
	Итого за день		53,44	48,17	185,88	1398,96	383,04	225,90	265,50	13,51	0,78	0,38	35,21	351,56	0,00	0,00
Цена														120,30		

Директор:



Повар:

