

МЕНЮ столовой школы МОБУ СОШ с. Даровича ООО «АРКАИМ»

на « 16 » 06 2021 г.

День: среда

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Каша молочная манная | 250/10 | 6,10 | 8,20 | 30,40 | 220,20 | 129,80 | 19,30 | 0,61 | 0,43 | 0,07 | 0,16 | 0,54 | 0 | | |
| 1 | Сыр порционн | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 52,50 | 150,00 | 8,25 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 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 | 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 | 505 | 12,15 | 12,55 | 56,47 | 389,56 | 286,30 | 31,79 | 20,19 | 1,00 | 0,10 | 0,18 | 0,75 | 28,35 | 0,00 | 0,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| таб.32 | Помидоры порционн | 60 | 4,20 | 7,10 | 11,70 | 140,00 | 51,70 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,06 | 0,06 | 11,60 | 0 | | |
| 134 | Суп крестьянский с пшеном | 200/8 | 1,70 | 4,60 | 8,50 | 84,00 | 29,20 | 16,80 | 0,51 | 0,59 | 0,05 | 0,02 | 6,40 | 0 | | |
| ДО7ЖС19 | Птица тушенная с овощами | 90 | 19,80 | 25,20 | 4,00 | 333,00 | 288,00 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,07 | 0,16 | 0,70 | 0 | | |
| 284 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 10,80 | 2,90 | 49,00 | 264,00 | 23,76 | 171,76 | 0,00 | 5,80 | 0,37 | 0,00 | 16,88 | 0 | | |
| 305.11 | Напиток витаминизированный "Витошка " | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,05 | 95,00 | 2,48 | 18,00 | 55,00 | 67,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 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 | 768 | 42,07 | 40,67 | 127,14 | 1072,50 | 419,24 | 228,26 | 135,11 | 77,67 | 0,68 | 0,28 | 35,59 | 117,00 | 0 | 0 |
| | Итого за день | | 54,22 | 53,22 | 183,61 | 1462,06 | 705,54 | 260,05 | 155,30 | 78,67 | 0,78 | 0,46 | 36,34 | 145,35 | 0 | 0 |
| Цена | | | | | | | | | | 120,30 | | | | | | |

Директор:

Повар:



МЕНЮ столовой школы ООО «АРКАИМ»

на « 16 » 06 2021 г.

День: среда

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Каша молочная манная | 250/10 | 7,50 | 11,80 | 40,10 | 297,50 | 128,04 | 21,72 | 0,61 | 0,58 | 0,13 | 0,00 | 1,27 | 0 | | |
| 1 | Сыр порционно | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 52,50 | 150,00 | 8,25 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 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 | 50 | 3,50 | 0,60 | 18,50 | 95,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 46,5 | | |
| | Итого за прием | 575 | 14,95 | 16,39 | 73,57 | 504,86 | 288,54 | 37,01 | 33,19 | 1,37 | 0,19 | 0,03 | 1,48 | 46,95 | 0,00 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 134 | Суп крестьянский с пшеном | 250/10 | 2,15 | 5,82 | 10,68 | 105,00 | 36,53 | 21,02 | 0,64 | 0,74 | 0,07 | 0,03 | 8,00 | 0 | | |
| ДО7ЖС19 | Птица тушанная с овощами | 100 | 19,80 | 25,20 | 4,00 | 333,00 | 288,00 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,07 | 0,16 | 0,70 | 0 | | |
| 284 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,80 | 2,90 | 49,00 | 264,00 | 23,76 | 171,76 | 0,00 | 5,80 | 0,37 | 0,00 | 16,88 | 0 | | |
| 305.11 | Напиток витаминизированный " Витошка " | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,05 | 95,00 | 2,48 | 18,00 | 55,00 | 67,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 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 | 900 | 45,36 | 46,69 | 137,12 | 1187,50 | 461,07 | 232,48 | 135,24 | 78,70 | 0,74 | 0,29 | 44,99 | 117,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за день | | 60,31 | 63,08 | 210,69 | 1692,36 | 749,61 | 269,49 | 168,43 | 80,07 | 0,93 | 0,32 | 46,47 | 163,95 | 0,00 | 0,00 |
| Цена | | | | | | | | | | | | | | 120,30 | | |



Директор:

Повар: