

МЕНЮ столовой школы ООО «АРКАИМ»

на « 17 » 06 2021 г.

День: четверг

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															
206	Яйцо отварное	40	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
	Каша молочная овсяная	120/4	5,02	7,35	20,32	167,25	84,00	33,80		0,96	0,12	0,10	0,30			
686	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86		
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	0,02	0,03	0,00	10,00	0		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	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	16,65	18,04	77,08	540,49	140,30	61,68	52,62	21,15	16,15	11,11	13,34	11,86	0,00	0,00
	Обед															
160	Суп картофельный с клецками	200	2,40	3,50	17,50	94,50	28,40	0,00	0,00	1,00	0,16	0,06	6,28	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		
221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,00	4,90	47,00	255,00	27,96	40,22	0,00	3,02	0,18	0,07	0,00	0		
178	Голубцы ленивые с соусом	90	15,00	16,90	7,30	292,00	0,05	7,30	13,90	9,81	11,40	6,30	25,30	0		
291	Напиток апельсиновый	200	0,34	0,14	24,79	108,20	6,60	1,70	1,70	0,36	0,01	0,03	100,00	5,6		
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	760	36	33	139	1046	139	71	95	17	12	7	143	123	0,00	0,00
	Итого за день		52,16	51,45	216,26	1586,69	279,11	132,60	147,82	38,36	28,07	17,67	156,52	134,46	0,00	0,00
Цена		120,30														

Директор:

Повар:



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

на « 17 » 06 2021 г.

День: четверг

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)									
№ рец.							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Завтрак															
206	Яйцо отварное	40	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
	Каша молочная овсяная	150/10	6,20	9,10	25,40	209,00	105,00	42,20		1,20	0,15	0,12	0,37			
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		
368	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	0,02	0,03	0,00	10,00	0		
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	550	17,83	19,79	82,16	582,24	161,30	70,08	52,62	21,39	16,18	11,13	13,41	11,86	0,00	0,00
	Обед															
160	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	21,92	118,13	35,62	0,00	0,00	1,29	0,21	0,08	7,86	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		
221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,00	4,90	47,00	255,00	27,96	40,22	0,00	3,02	0,18	0,07	0,00	0		
178	Голубцы ленивые с соусом	100	18,00	18,80	8,10	324,50	5,70	8,10	15,40	12,00	14,00	7,70	31,00	0		
291	Напиток апельсиновый	200	0,34	0,14	24,79	108,20	6,60	1,70	1,70	0,36	0,01	0,03	100,00	5,6		
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	890	42	41	152	1196	186	72	97	21	15	8	158	123	0,00	0,00
	Итого за день		59,83	60,85	234,36	1778,57	347,48	141,80	149,32	41,96	30,79	19,11	171,67	134,46	0,00	0,00
Цена														120,30		

Директор: 



Повар: 