

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

на « 19 » 06 2021 г.

День: пятница

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															
302	Каша молочная рисовая	200/8	5,10	8,20	31,30	220,20	126,30	28,70	0,00	0,43	0,06	0,16	0,54	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		
368	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,04	0,00	15,00	0		
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	538	10,84	12,48	73,49	455,69	276,60	60,40	126,00	4,19	0,17	0,32	16,84	174,20	0,00	0,00
	Обед															
124	Щи из свежей капусты	200/8	1,50	3,90	7,10	71,00	32,70	16,60	36,60	0,60	0,04	0,00	24,00	0		
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		
212	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,80	35,80	209,10	10,25	8,13	46,26	0,82	0,09	0,00	0,00	0		
98	Котлеты из говядины	90	14,00	10,00	13,00	200,00	41,80	27,55	0,00	0,00	0,06	0,00	0,19	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	808	27,09	19,63	102,90	703,06	119,55	82,42	162,54	3,57	0,30	0,05	27,09	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		37,93	32,11	176,39	1158,75	396,15	142,82	288,54	7,76	0,47	0,37	43,93	291,65	0,00	0,00
Цена														120,30		

Директор:

Повар:



## МЕНЮ столовой школы

ООО «АРКАИМ»

НОБТ с/с.с. Фарыно

на « 18 » 06

2021 г.

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
302	Каша молочная рисовая	200/8	5,10	8,20	31,30	220,20	126,30	28,70	0,00	0,43	0,06	0,16	0,54	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		
368	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,04	0,00	15,00	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	558	10,84	12,48	73,49	455,69	276,60	60,40	126,00	4,19	0,17	0,32	16,84	174,20	0,00	0,00
	Обед															
124	Щи из свежей капусты	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	0,00	0,70	0,05	0,04	12,00	0		
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		
212	Макаронные изделия отварные	180	5,60	4,80	35,80	209,10	10,25	8,13	46,26	0,82	0,09	0,00	0,00	0		
98	Котлеты из говядины	100	14,00	10,00	13,00	200,00	41,80	27,55	0,00	0,00	0,06	0,00	0,19	0		
685	Чай с сахаром	200		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	940	27,57	21,37	104,96	727,46	125,47	90,51	125,94	3,87	0,33	0,09	19,29	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		38,41	33,85	178,45	1183,15	402,07	150,91	251,94	8,06	0,50	0,41	36,13	291,65	0,00	0,00
Цена														120,30		

Директор:

Повар:

