

## ООО «АРКАИМ»

МЕНЮ столовой школы

МОБУ СОШ с. Дарычло

на « 20 » 06

2021 г.

День: воскресенье

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															
191	Каша манная жидкая	200/10	6,10	8,20	30,40	220,20	129,90	19,30	0,00	0,43	0,07	0,16	0,54	0		
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	107,00	106,90	15,40	0,00	0,67	0,05	0,06	0,07	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		
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	500	16,24	14,88	72,39	492,19	363,10	52,90	109,50	1,56	0,19	0,38	1,91	174,20	0,00	0,00
	Обед															
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		
132	Рассольник Ленинградский(перловка)	200/8	2,60	4,70	17,60	107,20	2,20	6,80	9,60	5,50	6,60	4,40	11,20	0		
227	Макаронные изделия отварные	150	17,70	5,80	41,60	292,00	98,87	89,65	0,00	5,83	0,61	0,12	0,00	0		
81	Рыба припущенная	90	22,50	7,12	0,63	156,00	18,65	27,00	0,00	0,59	0,17	0,16	0,25	0		
631	Компот из свежих плодов	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	768	52,57	25,59	117,39	911,56	196,02	145,19	89,28	15,07	7,55	4,79	23,15	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		68,81	40,47	189,78	1403,75	559,12	198,09	198,78	16,63	7,74	5,17	25,06	291,65	0,00	0,00
Цена														120,30		

Директор:



Повар:



## МЕНЮ столовой школы

ООО «АРКАИМ»

МОБУ СОШ с. Джарыкчи

на «20»

06

2021 г.

День: воскресенье

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
	<b>Завтрак</b>															
191	Каша манная жидкая	250/10	6,10	8,20	30,40	220,20	129,90	19,30	0,00	0,43	0,07	0,16	0,54	0		
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	107,00	106,90	15,40	0,00	0,67	0,05	0,06	0,07	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		
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		
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>16,24</b>	<b>14,88</b>	<b>72,39</b>	<b>492,19</b>	<b>363,10</b>	<b>52,90</b>	<b>109,50</b>	<b>1,56</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>1,91</b>	<b>174,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>															
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		
132	Рассольник Ленинградский(перловка)	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	0,00	0,84	0,08	0,05	6,70	0		
227	Макаронные изделия отварные	180	17,70	5,80	41,60	292,00	98,87	89,65	0,00	5,83	0,61	0,12	0,00	0		
81	Рыба припущенная	100	22,50	7,12	0,63	156,00	18,65	27,00	0,00	0,59	0,17	0,16	0,25	0		
631	Компот из свежих плодов	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	47,40	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>54,91</b>	<b>30,89</b>	<b>122,99</b>	<b>1017,36</b>	<b>243,37</b>	<b>160,89</b>	<b>79,68</b>	<b>11,29</b>	<b>1,07</b>	<b>0,44</b>	<b>26,45</b>	<b>117,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,15</b>	<b>45,77</b>	<b>195,38</b>	<b>1509,55</b>	<b>606,47</b>	<b>213,79</b>	<b>189,18</b>	<b>12,85</b>	<b>1,26</b>	<b>0,82</b>	<b>28,36</b>	<b>291,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Цена														120,30		



Повар: