

МЕНЮ столовой школы

ООО «АРКАИМ»

на «23»

06

2021 г.

День: среда

Неделя: первая

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															
227	запеканка из творога со сгущенкой	130/20	13,45	12,00	27,50	270,00	12,70	9,90	30,00	8,00	6,30	18,50	1,03	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		
368	фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	0,00	5,00	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	13,45	12,00	42,47	329,86	13,20	9,94	30,08	8,13	6,30	18,51	1,13	0,45	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		
124	Щи из свежей капусты	250/10	1,90	4,95	8,93	88,76	40,88	20,77	45,86	0,76	0,05	0,00	30,02	0		
462	тефтели с рисом в соусе	100	15,90	17,00	39,50	346,30	25,90	0,00	0,00	2,90	0,10	0,16	0,14	0		
138	картофельное пюре	180	3,00	4,30	23,01	142,35	152,57	44,65	166,74	2,45	0,19	0,17	21,00	0		
296	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	900	34,41	39,06	149,33	1077,91	329,97	93,21	331,35	10,10	0,56	0,43	70,82	117,00	0,00	0,00
	Итого за день		47,86	51,06	191,80	1407,77	343,17	103,15	361,43	18,23	6,86	18,94	71,95	117,45	0,00	0,00
Цена														120,30		

Директор:

Повар:



МЕНЮ столовой школы с. Дарькино ООО «АРКАИМ»

на «23» 06 2021 г.

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Se, мг	I, мг
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг		
№ рец.	Завтрак															
227	Запеканка из творога со сгущенкой	130/20	13,45	12,00	27,50	270,00	12,70	9,90	30,00	8,00	6,30	18,50	1,03	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		
368	Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	0,00	5,00	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	500	13,45	12,00	42,47	329,86	13,20	9,94	30,08	8,13	6,30	18,51	1,13	0,45	0,00	0,00
	Обед															
таб,32	Помидоры порционно	60	0,00	0,00	2,40	12,00	45,60	27,30	0,00	1,20	0,02	0,00	12,00	0		
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		
462	Тефтели с рисом в соусе	90	15,90	17,00	39,50	346,30	25,90	0,00	0,00	2,90	0,10	0,16	0,14	0		
138	Картофельное пюре	150	3,00	4,30	23,01	142,35	152,57	44,65	166,74	2,45	0,19	0,17	21,00	0		
296	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	768	26,97	26,11	130,40	838,15	281,19	116,34	322,09	8,96	0,47	0,37	57,40	117,00	0,00	0,00
	Итого за день		40,42	38,11	172,87	1168,01	294,39	126,28	352,17	17,09	6,77	18,88	58,53	117,45	0,00	0,00
Цена											120,30					



Директор: 

Повар: 