

## МЕНЮ столовой школы

ООО «АРКАИМ»

МОБУ СОШ с. Дарьчино

на « 26 »

06

2021 г.

День: суббота

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)								
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак														
160	Суп молочный рисовый	250	5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	113,34	0,39	0,06	0,00	0,65	0	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,00	13,44	11,76	176,00	9,30	7,92	29,10	0,51	0,04	0,00	7,44	0	
630	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02	0,09	0,75	73,45	
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	520	11,05	20,60	60,08	470,86	211,41	37,17	207,02	1,41	0,15	0,10	8,84	101,35	0,00
	Обед														
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	
140	Суп с макаронными изделиями	200	4,40	4,10	15,90	118,40	108,40	14,40	90,60	0,31	0,04	0,00	0,52		
297	Каша перловая рассыпчатая	150	5,40	4,70	37,20	216,00	81,86	63,35	0,00	1,84	0,10	0,08	9,97	0	
469	Фрикадельки в соусе	90	9,00	7,50	6,60	131,80	19,90	9,90	0,00	0,73	0,03	0,08	0,01	0	
425	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220,00	12,18	4,20		0,30	0,38	11,20	20	
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	25	17	108	689	464	130	174	5	1	1	25	137	0,00
	Итого за день		35,84	37,83	167,61	1160,16	675,87	167,10	381,42	6,31	0,73	0,68	33,34	238,35	0,00
Цена														120,30	

Директор:



Повар:

## МЕНЮ столовой школы

ООО «АРКАИМ»

МОБУ СОШ с.Фарово

на «28» 06

2021 г.

День: суббота

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)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
160	Суп молочный рисовый	250	5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	113,34	0,39	0,06	0,00	0,65	0		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,00	13,44	11,76	176,00	9,30	7,92	29,10	0,51	0,04	0,00	7,44	0		
630	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02	0,09	0,75	73,45		
ТК № 1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	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	11,05	20,60	60,08	470,86	211,41	37,17	207,02	1,41	0,15	0,10	8,84	101,35	0,00	0,00
	Обед															
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		
140	Суп с макаронными изделиями	250	5,50	5,20	19,90	148,00	135,61	18,01	113,34	0,39	0,06		0,65			
297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,40	4,70	37,20	216,00	81,86	63,35	0,00	1,84	0,10	0,08	9,97	0		
469	Фрикадельки в соусе	105	10,57	8,85	7,80	153,80	23,31	11,55	0,00	0,86	0,04	0,10	0,02	0		
425	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220,00	12,18	4,20		0,30	0,38	11,20	20		
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	895	28	20	113	745	502	141	197	5	1	1	29	137	0,00	0,00
	Итого за день		38,79	40,32	173,57	1216,16	713,29	177,96	404,16	6,72	0,78	0,70	37,68	238,35	0,00	0,00
Цена															120,30	

Директор: Повар: 