

МЕНЮ столовой школы **ООО «АРКАИМ»**

МОБУ СОШ с. Дарьчино

на « 27 » 06

2021 г.

День: воскресенье

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	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
302	Каша молочная рисовая	200/5	5,70	8,00	40,00	256,80	116,90	33,50	0,00	0,54	0,06	0,15	0,50	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	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		
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		
	Итого за прием	545	9,65	10,36	78,22	450,66	199,40	53,74	75,58	1,07	0,14	0,25	11,25	101,35	0,00	0,00
	Обед															
33	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		
148	Суп вермишелевый	200	2,08	3,40	9,20	76,80	9,20	5,70	0,00	0,32	0,01	0,02	0,48	0		
143	Гуляш из говядины	90	14,00	15,00	3,00	200,00	9,96	10,80	0,00	2,13	0,04	0,00	0,87	0		
57	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,25	8,48	24,08	210,53	9,80	18,00	20,00	17,00	13,00	13,00	31,00	0		
296	Компот из сухофруктов " С "	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	760	29	28	96	760	64	71	139	22	13	13	35	117	0,00	0,00
	Итого за день		38,97	38,21	174,03	1211,09	262,98	124,43	214,33	22,63	13,31	13,31	46,66	218,35	0,00	0,00
Цена															120,30	

Директор:

Повар:



## МЕНЮ столовой школы

ООО «АРКАИМ»

МОБУ СОШ с. Дарычи

на «27»

06

2021 г.

День: воскресенье

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															
302	Каша молочная рисовая	250/10	6,00	8,30	41,70	267,50	121,80	34,90	0,00	0,56	0,06	0,15	0,52	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	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		
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		
	Итого за прием	610	9,95	10,66	79,92	461,36	204,30	55,14	75,58	1,09	0,14	0,25	11,27	101,35	0,00	0,00
	Обед															
33	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		
148	Суп вермишелевый	250	2,60	4,30	11,60	96,00	11,61	7,18	0,00	0,41	0,02	0,03	0,60	0		
143	Гуляш из говядины	100	14,00	15,00	3,00	200,00	9,96	10,80	0,00	2,13	0,04	0,00	0,87	0		
57	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,25	8,48	24,08	210,53	9,80	18,00	20,00	17,00	13,00	13,00	31,00	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	890	30	29	99	784	73	78	139	22	13	13	40	117	0,00	0,00
	Итого за день		40,07	39,45	178,89	1245,39	277,09	132,91	214,33	22,94	13,34	13,32	51,00	218,35	0,00	0,00
Цена															120,30	

Директор:

Повар:

