

МЕНЮ столовой школы

МОБУ СОШ с. Дарьинское

ООО «АРКАИМ»

на «07» 06

2021 г.

День: понедельник

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) | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|-----------|--------|
| № рец. | Завтрак | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | B1,мг | B2,мг | C, мг | K, мг | Se, мг | I, мг |
| 302 | Каша пшеничная молочная вязкая | 250/10 | 4,53 | 4,94 | 21,98 | 153,20 | 8,36 | 0,00 | 0,00 | 2,39 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 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 | 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 | | |
| | Итого за прием | 500,00 | 6,63 | 5,30 | 48,05 | 270,06 | 14,86 | 4,24 | 19,58 | 2,85 | 0,15 | 0,08 | 0,10 | 28,35 | 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 | | |
| 37 | Борщ с капустой и картофелем | 200/8 | 2,80 | 4,70 | 7,80 | 93,60 | 34,50 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 0,04 | 0,02 | 7,79 | 0 | | |
| 125 | Птица отварная | 90 | 16,00 | 12,10 | 0,00 | 188,00 | 70,00 | 19,25 | 132,38 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0 | | |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,60 | 4,70 | 39,40 | 230,00 | 11,31 | 9,07 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0 | | |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,91 | 74,72 | 6,86 | 3,61 | 4,41 | 0,93 | 0,01 | 0,01 | 4,09 | 0,45 | | |
| 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 | | |
| ТК № 2 | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,38 | 0,18 | 8,26 | 41,00 | 9,40 | 39,80 | 31,40 | 0,78 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 47 | | |
| | Итого за прием | 758 | 33,24 | 29,30 | 97,17 | 824,32 | 189,77 | 75,93 | 187,69 | 6,39 | 0,18 | 0,12 | 24,45 | 75,35 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за день | | 39,87 | 34,60 | 145,22 | 1094,38 | 204,63 | 80,17 | 207,27 | 9,24 | 0,33 | 0,20 | 24,55 | 103,70 | 0,00 | 0,00 |
| Цена | | | | | | | | | | | | | | | | 120,30 |

Директор:

Повар:



МЕНЮ столовой школы

День: понедельник

МОБУ СОШ с. Дарыно

ООО «АРКАИМ»

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

на « 7 » 06 2021 г.

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | каша пшеничная молочная вязкая | 250/10 | 4,53 | 4,94 | 21,98 | 153,20 | 8,36 | 0,00 | 0,00 | 2,39 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 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 | 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 | 560,00 | 6,63 | 5,30 | 48,05 | 270,06 | 14,86 | 4,24 | 19,58 | 2,85 | 0,15 | 0,08 | 0,10 | 28,35 | 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 | | |
| 37 | борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,00 | 43,14 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,05 | 0,03 | 9,74 | 0 | | |
| 125 | птица отварная | 100 | 16,00 | 12,10 | 0,00 | 188,00 | 70,00 | 19,25 | 132,38 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0 | | |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,60 | 4,70 | 39,40 | 230,00 | 11,31 | 9,07 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0 | | |
| 631 | компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,91 | 74,72 | 6,86 | 3,61 | 4,41 | 0,93 | 0,01 | 0,01 | 4,09 | 0,45 | | |
| 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 | | |
| ТК № 2 | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,38 | 0,18 | 8,26 | 41,00 | 9,40 | 39,80 | 31,40 | 0,78 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 47 | | |
| | Итого за прием | 890 | 36,80 | 35,38 | 106,95 | 941,72 | 232,91 | 75,93 | 187,69 | 7,49 | 0,23 | 0,13 | 34,20 | 75,35 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за день | | 43,43 | 40,68 | 155,00 | 1211,78 | 247,77 | 80,17 | 207,27 | 10,34 | 0,38 | 0,21 | 34,30 | 103,70 | 0,00 | 0,00 |
| Цена | | 120,30 | | | | | | | | | | | | | | |

Директор:



Повар: