

МЕНЮ столовой школы

МОБУ СОШ с. Дарьинское

ООО «АРКАИМ»

на « 8 » 06

2021 г.

День: вторник

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
206	Яйцо отварное	40	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
195	Каша молочная "Дружба"	120/4	3,70	6,00	19,60	139,00	74,90	21,80	0,00	0,56	0,06	0,09	0,31	0		
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86		
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		
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	17,43	17,05	87,46	569,24	137,20	53,88	72,12	21,08	16,12	11,11	13,35	39,76	0,00	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		
148	Суп вермишелевый	200	2,00	3,40	9,20	76,80	9,28	5,70	0,00	0,32	0,00	0,03	0,72	0		
176	Рис отварной	150	4,90	7,70	40,70	280,00	3,20	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0		
54	Рыба тушеная с овощами	90	12,20	8,00	55,20	138,20	55,83	0,00	0,00	1,07	0,11	0,11	2,23	0		
425	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,34	0,14	24,79	108,20	6,60	1,70	1,70	0,36	0,01	0,03	100,00	5,6		
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	20	162	766	109	63	81	4	0	0	106	123	0,00	0,00
	Итого за день		42,86	37,22	249,38	1335,54	246,41	116,88	153,42	25,51	16,35	11,32	119,10	162,36	0,00	0,00
Цена															120,30	

Директор:

Повар:



МЕНЮ столовой школы

МОБУ СОШ с. Дарьино

ООО «АРКАИМ»

на « 8 » 06

2021 г.

День: вторник

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															
206	яйцо отварное	40	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
195	каша молочная "Дружба"	150/5	4,60	7,50	19,60	173,70	93,60	27,20	0,00	0,70	0,07	0,11	0,38	0		
686	чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86		
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		
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	555	18,33	18,55	87,46	603,94	155,90	59,28	72,12	21,22	16,13	11,13	13,42	39,76	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		
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		
176	рис отварной	180	4,90	7,70	40,70	280,00	3,20	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0		
54	рыба тушеная с овощами	100	12,20	8,00	55,20	138,20	55,83	0,00	0,00	1,07	0,11	0,11	2,23	0		
425	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,34	0,14	24,79	108,20	6,60	1,70	1,70	0,36	0,01	0,03	100,00	5,6		
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	26	21	163	779	101	56	81	4	0	0	103	123	0,00	0,00
	Итого за день		43,94	39,56	250,64	1382,84	257,24	115,36	153,42	25,44	16,38	11,34	116,25	162,36	0,00	0,00
Цена																120,30

Директор:



Повар: