

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №71

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

В.С. Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №71

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 по 4 класс
Осенне-зимнее (2)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, мкг	Ca	Mg	Fe	P	I, мкг	Se, мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
175/15/22	Каша дружба (рис/пшено) молочная	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	0,97	0,01	0,14	54,80	133,38	37,22	0,82	156,72	16,57	8,61
294/15/22	Котлеты рубленые из филе куриного	50	8,89	10,68	10,36	173,00	0,49	0,10	0,09	26,90	37,70	13,77	0,91	40,00	0,00	0,00
382/15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,19	24,40	152,22	21,34	0,48	124,56	13,00	2,80
772/04/22	Булочка обыснная с маком	60	4,86	1,86	31,56	165,00	0,00	0,06	0,05	11,44	5,12	5,45	11,88	53,44	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	520	23,91	27,26	92,98	716,60	3,05	0,23	0,47	117,54	328,42	77,78	14,09	374,72	29,57	11,41
	ОБЕД															
47/15/22	Салат из квашеной капусты с яйцом	80/20	3,98	6,36	37,44	104,14	9,46	0,03	0,08	34,13	46,74	14,72	1,02	52,38	2,46	4,39
103/15	Суп картоф. с макар. изделиями и мясом	250/12,5	7,85	6,20	17,46	169,05	8,25	0,12	0,08	0,00	35,20	33,48	1,43	91,08	4,20	0,13
3045/15	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,00	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	0,51	60,60	3,15	0,00
278С/15/22	Тефтели мясные в соусе	60/30	5,41	13,67	6,72	165,71	0,06	0,12	0,09	209,40	23,24	23,40	0,83	92,70	4,55	1,48
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	100,00	0,01	0,06	0,00	21,34	3,44	0,63	3,44	0,00	0,00
405/15	Хлебная булочка	50	3,48	2,33	23,97	120,70	0,00	0,08	0,06	30,50	10,54	14,53	0,72	60,50	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	852,5	25,04	33,13	143,02	847,75	117,77	0,38	0,39	274,03	139,48	108,58	5,14	360,70	14,36	6,00