

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №71

Утверждено:
 Директор ООО "Школьник"

Чуричков
 В.С.Чуричков

МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №71

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс
 Осенне-зимнее

№ 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															
173/15/22	Каша пшённая молочная	200/20	9,05	11,59	46,43	327,00	1,00	0,15	0,21	56,64	153,76	46,44	2,45	185,80	3,81	2,80
271С/15/22	Котлета мясная домашняя	50	7,64	11,92	4,77	154,00	0,07	0,11	0,07	1,89	8,51	10,42	1,03	80,33	0,85	8,99
342/15	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	0,01	0,01	0,00	14,18	5,14	0,95	4,40	0,24	0,04
405/15	Хлебная булочка	30	2,09	1,40	14,38	72,42	0,00	0,05	0,04	18,30	6,32	8,72	0,43	36,30	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	500	18,94	25,07	93,46	668,02	1,97	0,32	0,33	76,83	182,77	70,72	4,86	306,83	4,90	11,83
	ОБЕД															
45/15	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,02	0,03	206,80	14,98	9,05	0,28	22,60	1,86	0,14
102/15	Суп картоф. с бобовыми и окорочком	250/12,5	12,77	8,05	16,59	202,70	5,83	0,23	0,10	8,80	50,72	41,18	2,61	112,60	3,29	0,62
303/15	Каша пшённая вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,50	0,00	0,09	0,02	40,08	10,97	29,90	0,98	68,95	0,75	0,74
744/22	Гуляш из филе куриного	50/50	24,10	11,30	11,20	245,00	0,97	0,08	0,08	243,80	47,30	42,51	1,73	160,90	1,03	0,01
156/08/22	Напиток из лимонов	200	0,10	0,00	24,20	93,00	2,92	0,01	0,00	0,40	9,28	2,88	0,08	4,00	0,02	0,07
405/15	Хлебная булочка	45	3,13	2,10	21,57	108,63	0,00	0,07	0,05	27,45	9,49	13,08	0,65	54,45	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	812,5	45,07	28,41	101,38	843,07	19,98	0,50	0,28	527,33	142,74	138,60	6,33	423,50	6,95	1,58