

Одобрено:
Директор МБОУ СОШ №71

С.С. Мещеряков

Утверждено:
Директор ООО "Школьник"

Чуричков

В.С. Чуричков



МЕНЮ

ООО "Школьник" столовая МБОУ СОШ №71

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

№ рецепта	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	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,11	0,02	0,06	35,70	150,00	8,25	0,11	90,00	0,00	2,19
15/15/22	Сыр порционный	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,11	0,00	36,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45
312/15	Пюре картофельное	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,05	0,01	0,01	50,20	1,74	2,74	0,25	5,80	0,50	0,30
528/96	Соус красный основной	50	6,46	4,10	7,92	95,00	0,33	0,05	0,08	21,70	35,94	20,75	0,73	92,90	67,71	9,40
324/96/22	Котлеты рыбные из минтая	50	6,46	4,10	7,92	95,00	0,33	0,05	0,08	21,70	35,94	20,75	0,73	92,90	67,71	9,40
378/15	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	0,00	0,04	2,20	126,60	15,40	0,41	36,60	0,00	0,00
430/15	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,01	0,06	0,02	0,00	16,40	15,10	0,74	39,04	1,92	3,60
	ИТОГО ЗА ПРИЁМ	520	19,54	20,91	74,08	556,15	19,99	0,28	0,32	109,80	367,66	89,99	3,25	350,94	78,68	15,94
	ОБЕД	60	0,51	8,00	13,94	131,61	2,70	0,03	0,02	546,88	17,54	13,50	0,88	21,60	0,55	0,11
08/08/22	Салат "Сказка"	250/12,5	8,87	7,77	9,20	149,70	10,38	0,08	0,07	7,13	42,89	26,35	1,34	60,10	4,46	0,23
99/15	Суп из овощей с окорочком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,11	0,00	36,98	27,75	1,01	86,60	8,55	0,45
312/15	Пюре картофельное	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,05	0,01	0,01	50,20	1,74	2,74	0,25	5,80	0,50	0,30
528/96	Соус красный основной	90	11,63	7,38	14,26	171,00	0,59	0,09	0,14	39,06	64,69	37,35	1,31	167,22	121,88	16,92
324/96/22	Котлеты рыбные из минтая	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
342/15	Компот из свежих яблок	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
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	842,5	28,04	32,30	110,29	839,26	32,78	0,44	0,42	673,77	188,56	127,36	6,46	406,22	136,18	18,05