

Согласовано:
Директор школы:



**Фактическое меню на 22 января 2024 г.
По основному меню 7 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет. Школа № 43**

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша пшеничная молочная с маслом	200	44-97	9,59	11,49	29,55	293,58	0,17	0,27	2,0	106	137,95	115,21	25,34	1,66	144,4
Сыр порциями	15	16-69	3,78	2,78	0	31,5	0	0	0,18	13	108	0	5,6	0,07	13
Кондитерское изделие	44	27-96	4,0	5,0	10,0	90,0	0,05	0	0	40	0	14,0	7,0	0,2	80,0
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	5-59	0,2	0	16	65,0	0	0	12,82	10	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	35	4-79	1,68	0,48	28,2	107,42	0,08	0,08	0	6	21,0	136,0	19,32	1,07	0,94
Расчётная цена:	501	100-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3,0	275

Обед :

Ассорти из овощей	60	14-40	0,61	0,19	4,61	25,1	0	0	4,16	140	1,4	13,58	0,025	0,035	0,13
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	206 (200/6)	23-30	5,31	6,43	10,33	120,01	0,11	0,13	0,04	45	100,03	127,52	21,775	0,365	146,62
Пельмени мясные отв. с маслом	160	78-49	15,47	19,73	39,59	340,69	0,11	0,35	0,03	0	1,47	27	0	0	35,34
Сок	200	30-75	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	133,6	24,9	21	0,7	200,1
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	56	6-22	2,6	0,5	7,32	104	0,1	0	13,53	50	116,5	36	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	732	160-00	26,95	27,65	121,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385	385	87,5	4,2	385

Полдник :

Кисломолочный пищевой продукт	180	27-03	3,7	2,5	3,5	98	0,06	0,11	1	0	87,94	98	5,83	0,22	41
Пирожок печеный с фаршем картофельным с луком	50	10-85	3,6	5,4	21	85	0,04	0,01	0,4	60	4,16	2	3,17	0,1	38
Груша	130	62-12	0,4	0	9,0	52	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10	16	0,88	31
Итого:	360	100-00	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110	110	25	1,2	110
Всего :			53,9	55,3	238,5	1645,0	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано:
Директор школы:



Фактическое меню на 22 января 2024 г.

По основному меню 7 день

Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 43

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
	г		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	рет.экв сут	мг	мг	мг	мг	мг
Каша пшеничная молочная с маслом	230	45-25	11,72	14,42	31,95	350,23	0,2	0,39	2,56	152	151,95	120,21	26,56	1,83	168,78
Сыр порциями	15	16-69	3,78	2,78	0	29,07	0	0	0,18	13	108	0	5,6	0,07	13
Кондитерское изделие	48	30-50	4,0	5,0	10,0	90,0	0,05	0	0	40	0	14,0	7,0	0,2	80,0
Чай с сахаром, с лимоном	207 (200/7)	5-59	0,2	0	16	65,0	0	0	14,76	10	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	550	104-87	22,5	23	95,75	680	0,35	0,4	17,5	225	300	300	75	4,5	300
Итого:		100-00													

Обед :

Ассорти из овощей	100	19-38	1,0	0,32	7,61	41	0	0	4,75	185	1,85	13,58	0,03	0,04	0,13
Суп картофельный с бобовыми с мясом	256	25-53	6,4	8,05	13,91	148,39	0,11	0,13	0,04	45	114,72	127,52	32,07	1,37	146,62
Пельмени мясные отв. с маслом	200	84-30	17,24	22,28	42,15	373,91	0,14	0,42	0,03	0	1,5	44	0	0	69,71
Сок	200	16-80	0,16	0	21,6	87,0	0	0	3,24	0	133,6	24,9	21	0,7	200,1
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-84	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32	156	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	84	10-45	3,9	0,75	10,98	156	0,14	0	16,44	75	136,33	54	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	890	163-30	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420	420	105	6,3	420
Итого:		160-00													

Полдник :

Кисломолочный пищевой продукт	200	30-04	3,7	2,5	3,5	98	0,06	0,11	1	0	87,94	98	5,83	0,22	41
Пирожок печеный с фаршем картофельным с луком	70	15-19	4,9	6,7	25,8	122	0,06	0,03	1,4	80	14,16	12	8,17	0,7	48
Яблоко	130	54-77	0,4	0	9,0	52	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10	16	0,88	31
Итого:	400	100-00	9,0	9,2	38,3	272	0,14	0,16	7,0	90	120	120	30	1,8	120
Всего :			63,0	64,4	268,1	1904	0,98	1,12	49	630	840	840	210	12,6	840

Директор:

Зав. пр-вом:

Калькулятор:

