

Школа №9

М Е Н Ю

На 02.02.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	2,09	62
Рожки отварные с маслом		150/5	32,00	202
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		63,97	399
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели (2-й вариант) тушенные в соусе		60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		113,05	803
Весь рацион питания:	171,00		177,02	1202

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах									
Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	С	А	Е
43,83	32,10	177,02			0,71	0,43	10,48	97,20	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах									
Са	Р	Мg			Fe				
179,36	623,27	263,95			11,39				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

Расход по блюдам - Первый завтрак

Бруто

МБОУ Школа г.о. Самара

На 02.02.2023 (четверг)

Наименование	Огурцы натуральные / 1.1 /	Рыба, тушенная в томате с овощами / 1.1 /	Рожки отварные с маслом / 1.1 /	красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) / 1.1 /	Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина)
Вода кипяченая				0,2	
Кислота лимонная		0,0025		0,0001	
Лавровый лист		0,0001			
Лук репчатый		0,016			
Макаронные изделия			0,051		
Масло растительное		0,005			
Масло сливочное			0,005		
Мята		0,123			
Морковь		0,023			
Огурцы соленые	0,066				
Сахар		0,002		0,017	
Смесь свежемороженой ягоды				0,025	
Соль пищевая йодированная			0,003		
Томат паста		0,01			
Хлеб пшеничный					

Бригадир

Калькулятор

(Михалев А. И.)

Ахтямова В. А.

Директор

Бригадир

(Михалев А. И.)

Калькулятор

Ахтямова В. А.

Расход по блюдам - Обед

Брутто

МБОУ Школа г.о.Самара

На 02.02.2023 (четверг)

Наименование	Суп	Тефтели (2-й вариант)	Каша рассыпчатая тушеные "Булгур" в соусе	Напиток из смеси сухофруктов + с вит /
Булгур	/ 1.1 /	/ 1.1 /	/ 1.1 /	1.1 /
Вода кипяченая	0,175	0,038	0,06	
Говядина (котлетное мясо)			0,11	0,2
Горох	0,02025			
Картофель	0,06675			
Кислота аскорбиновая				0,00001
Кислота лимонная				0,0002
Лук репчатый	0,012	0,021		
Масло растительное	0,005	0,003		
Масло сливочное				
Морковь	0,0125		0,005	
Мука в/с				
Петрушка	0,00325	0,00775		
Рис				
Сахар	0,005			
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)				0,012
Сметана				0,02
Соль пищевая йодированная	0,002	0,0125		
Томатная паста			0,003	
Хлеб пшеничный		0,005		
Хлеб ржаной				

Расход по блюду

Брутто

МБОУ Школа г.о.Самара

На 02.02.2023 (четверг)

Наименование	Хлеб пшеничный /	Хлеб ржаной /
Булгур	/ 1.1 /	1.1 /
Вода кипяченая		
Говядина (котлетное мясо)		
Горох		
Картофель		
Кислота аскорбиновая		
Кислота лимонная		
Лук репчатый		
Масло растительное		
Масло сливочное		
Морковь		
Мука в/с		
Петрушка		
Рис		
Сахар		
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)		
Сметана		
Соль пищевая йодированная		
Томатная паста		
Хлеб пшеничный	0,0309	
Хлеб ржаной		0,035



(Михаил А. И.)

Директор

Калькулятор

Бригадир

Ахтямова В. А.

(Михаил А. И.)

Директор

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.