

# МЕНЮ

Утверждаю:  А.А.Еганова

2 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																		
4/10	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,40	34,39	224,86	117,1	18,64	109,8	0,48	24	44,5	0,65	0,07	0,52	10,38
1/13	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0	7,50
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	24,60	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	2,27
13/8	Яблоки (без потерь)	220	1,47	0,00	1,47	1,47	35,93	178,49	58,67	33	40,33	8,07	0	18,33	0,73	0,11	36,67	40,33
7/5	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	9,15	37,50	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	1,07
14/9	Печенье	40	10,77	0,00	0,67	0,00	20,78	133,98	37,26	35,91	175,1	5,3	0	2,24	0,22	0,22	0	4,49
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,17</b>	<b>3,06</b>	<b>19,86</b>	<b>2,37</b>	<b>125,06</b>	<b>796,53</b>	<b>226,9</b>	<b>94,55</b>	<b>362,2</b>	<b>14,5</b>	<b>84</b>	<b>132,58</b>	<b>2,31</b>	<b>0,46</b>	<b>37,19</b>	<b>66,04</b>
<b>Обед</b>																		
	Лук репка ( для оздоровления детей)	30	0,39	0,00	0,05	0,06	2,24	12,39	8,18	3,65	15,14	0,21	0	0	0,06	0,01	1,2	0,89
12/3	Суп Новинка	250	1,79	0,02	1,99	0,41	8,05	61,23	2,73	21,75	33,06	0,73	6	11,5	0,13	0,04	0	3,32
5/2	Мясо отварное (для супов)	25	6,86	6,78	4,87	0,01	0,50	73,58	4,46	7,98	55,93	0,91	0	66,67	0,18	0,02	0,15	16,55
29/1	Сельдь с луком	75	7,57	7,69	13,82	11,80	1,93	163,54	38,92	18,9	119,6	0,61	5,43	9,05	5,75	0,02	1,03	13,35
12/4	Пюре картофельное	170	3,72	0,81	5,74	0,58	25,01	173,10	51,4	37,25	109,4	1,38	29,17	37,04	0,2	0,18	29,21	11,46
4/6	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,08	0,00	0,00	0,00	19,26	74,61	4,24	2,35	3,14	0,23	0	80	0,12	0,01	1,18	3,73
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	24,60	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	2,27
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	1,80
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,85</b>	<b>15,30</b>	<b>27,34</b>	<b>13,74</b>	<b>94,95</b>	<b>758,40</b>	<b>133,9</b>	<b>117,7</b>	<b>432</b>	<b>6,19</b>	<b>40,6</b>	<b>204,66</b>	<b>7,55</b>	<b>0,4</b>	<b>32,77</b>	<b>53,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,02</b>	<b>18,36</b>	<b>47,20</b>	<b>16,11</b>	<b>220,01</b>	<b>1554,93</b>	<b>360,8</b>	<b>212,2</b>	<b>794,2</b>	<b>20,6</b>	<b>124,6</b>	<b>337,24</b>	<b>9,86</b>	<b>0,86</b>	<b>69,96</b>	<b>119,42</b>

Шеф-повар  И.Г.Ахметшина