

МЕНЮ

2 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова

01.12.2020г.



№	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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
4/10	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,65	2,96	6,38	0,40	34,42	225,20	117,7	18,71	110,3	0,48	24,08	44,64	0,65	0,07	0,52	10,42
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
14/9	Печенье	40	9,60	0,00	0,60	0,00	18,52	119,38	33,2	32	156	4,72	0	2	0,2	0,2	0	4,00
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
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,71	0,00	0,39	0,39	24,05	119,85	9,78	6,84	31,77	0,54	0	0	0,54	0,05	0	2,22
13/8	Яблоки (без потерь)	220	1,12	0,00	1,12	1,12	27,36	135,92	44,67	25,13	30,71	6,14	0	13,96	0,56	0,08	27,92	30,71
Итого за 'Завтрак '			21,58	3,08	19,45	2,01	113,70	736,95	209,2	82,68	333,3	11,9	84,08	128,1	2,1	0,41	28,44	55,92
Обед																		
	Лук репка (для оздоровления детей)	40	0,53	0,00	0,07	0,08	2,98	16,52	10,91	4,87	20,18	0,28	0	0	0,08	0,01	1,6	1,19
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	80	4,96	4,89	5,84	4,13	2,06	81,92	27,8	13,38	81,63	0,47	3,46	5,76	2,19	0,01	1,1	8,55
12/4	Пюре картофельное	180	3,94	0,86	6,08	0,62	26,49	183,38	54,63	39,47	116	1,46	30,92	39,26	0,22	0,2	30,93	12,15
4/6	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,08	0,00	0,00	0,00	19,07	73,86	4,16	2,3	3,07	0,22	0	78,2	0,12	0,01	1,15	3,66
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,71	0,00	0,39	0,39	24,05	119,85	9,78	6,84	31,77	0,54	0	0	0,54	0,05	0	2,22
20/9	Хлеб ржаной	40	2,67	0,00	0,49	0,49	13,51	78,22	14,16	19,01	63,91	1,58	0	0,4	0,57	0,07	0	1,82
Итого за 'Обед '			24,54	12,56	19,72	6,13	96,71	688,55	128,6	115,6	405,6	6,19	40,38	201,8	4,02	0,41	34,93	49,46
Итого за день			46,12	15,64	39,17	8,14	210,41	1425,49	337,9	198,3	738,9	18,1	124,5	329,89	6,11	0,82	63,38	105,38

Шеф-повар  И.Г.Ахметшина