

МЕНЮ

Утверждаю:



А.А.Еганова

3 декабря 2020 г.

02.12.2020г.

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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг		C,мг
Завтрак																		
10/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	7,19	2,59	6,56	1,45	34,36	229,29	107,3	42,66	159,8	1,15	21,12	40,48	0,18	0,16	0,46	9,88
3/13	Сыр порциями	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	51,54	14,7	8,09	88,2	0,1	30,87	35,7	0,06	0	0,1	5,63
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	3,80	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
6/8	Груши (без потерь)	290	1,16	0,00	0,87	0,87	29,87	147,00	55,1	34,8	46,4	6,67	0	5,8	1,16	0,06	14,5	42,05
Итого за 'Завтрак '			16,39	6,45	11,83	2,82	97,98	587,93	187,3	92,54	326,9	8,5	51,99	81,98	1,95	0,28	15,06	60,89
Обед																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	90	0,84	0,00	4,54	4,54	3,11	59,51	18,71	14,25	31,39	0,65	0	55,34	2,31	0,04	14,16	15,18
15/2	Суп из овощей	250	1,79	0,00	5,73	6,51	10,16	103,90	23,54	19,15	46,1	0,71	0	206,48	2,9	0,06	8,55	6,66
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
18/3	Плов из мяса говядины	265	19,61	15,77	21,87	11,29	45,78	468,06	28,24	56,65	246,2	2,89	0	636	5,42	0,09	1,27	40,67
25/6	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	23,94	95,03	6,91	1,82	3,27	0,16	0	0,32	0,03	0,01	2,56	3,69
18/9	Хлеб пшеничный	30	3,42	0,00	0,36	0,36	22,14	110,34	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,5	0,05	0	2,05
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
Итого за 'Обед '			35,30	22,55	37,86	23,20	119,00	987,78	104,9	125	475,3	7,39	0	965,2	11,89	0,34	26,69	86,59
Итого за день			51,69	29,01	49,70	26,02	216,99	1575,71	292,2	217,5	802,2	15,9	51,99	1047,2	13,84	0,61	41,75	147,49

Шеф-повар _____

И.Г.Ахметшина