

# МЕНЮ

3 декабря 2020 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

02.12.2020г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 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		
<b>Завтрак</b>																			
10/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	235	7,80	2,89	7,14	1,55	36,89	247,29	119,3	46,11	174,2	1,23	23,1	44,23	0,19	0,17	0,51	10,83	
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	3,61	0,00	0,38	0,38	23,35	116,37	9,49	6,64	30,85	0,52	0	0	0,52	0,05	0	2,16	
6/8	Груши (без потерь)	230	1,32	0,00	0,99	0,99	33,97	167,16	62,66	39,57	52,76	7,58	0	6,6	1,32	0,07	16,49	47,82	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,97</b>	<b>6,76</b>	<b>12,51</b>	<b>3,02</b>	<b>103,36</b>	<b>619,86</b>	<b>206,4</b>	<b>100,4</b>	<b>346</b>	<b>9,47</b>	<b>53,97</b>	<b>86,52</b>	<b>2,09</b>	<b>0,29</b>	<b>17,1</b>	<b>67,50</b>	
<b>Обед</b>																			
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	100	0,94	0,00	5,04	5,04	3,46	66,12	20,79	15,83	34,88	0,73	0	61,49	2,56	0,04	15,73	16,87	
15/2	Суп из овощей	250	1,79	0,00	5,73	6,51	10,17	103,91	23,55	19,16	46,12	0,71	0	206,49	2,9	0,06	8,55	6,67	
5/2	Мясо отварное (для супов)	20	5,49	5,42	3,89	0,01	0,40	58,86	3,57	6,39	44,75	0,73	0	53,33	0,15	0,01	0,12	13,24	
18/3	Плов из мяса говядины	270	19,98	16,07	22,29	11,50	46,64	476,89	28,77	57,72	250,8	2,94	0	648	5,52	0,09	1,3	41,44	
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	3,25	0,00	0,34	0,34	21,01	104,74	8,54	5,98	27,76	0,47	0	0	0,47	0,05	0	1,94	
20/9	Хлеб ржаной	50	3,37	0,00	0,61	0,61	17,05	98,69	17,86	23,99	80,63	1,99	0	0,51	0,71	0,09	0	2,30	
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>34,95</b>	<b>21,49</b>	<b>37,92</b>	<b>24,03</b>	<b>122,67</b>	<b>1004,25</b>	<b>110</b>	<b>130,9</b>	<b>488,2</b>	<b>7,74</b>	<b>0</b>	<b>970,14</b>	<b>12,34</b>	<b>0,36</b>	<b>28,26</b>	<b>86,14</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,92</b>	<b>28,25</b>	<b>50,43</b>	<b>27,05</b>	<b>226,04</b>	<b>1624,11</b>	<b>316,4</b>	<b>231,3</b>	<b>834,3</b>	<b>17,2</b>	<b>53,97</b>	<b>1056,7</b>	<b>14,43</b>	<b>0,65</b>	<b>45,36</b>	<b>153,64</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

И.Г.Ахметшина