

МЕНЮ


4 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  ВРИО директора А.А.Еганова



№	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																		
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	205,61	104,7	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42	7,70
1/13	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0	10,00
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
24/9	Мармелад	65	0,26	0,00	0,00	0,00	49,40	191,92	2,6	1,3	0,65	0,26	0	0	0	0	0	10,55
18/9	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	98,08	8	5,6	26	0,44	0	0	0,44	0,04	0	1,82
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	11,00
Итого за 'Завтрак '			11,22	2,52	22,52	2,65	125,89	751,72	134,4	65,2	213,9	4,8	101,6	130,1	1,47	0,21	4,42	42,14
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
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	0,00	5,00	5,68	19,81	153,83	35,49	36,71	100,7	1,85	0	252,28	2,47	0,18	5,65	4,22
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
8/3	Капуста тушеная с мясом	225	22,25	19,00	16,06	0,27	13,84	297,29	96,76	50,68	195,6	3,44	10,39	150,85	0,77	0,08	37,04	59,25
8/6	Компот из смеси сухофруктов (изюм и курага)	200	1,16	0,00	0,05	0,05	29,06	123,24	26,68	16,96	23,08	0,56	0	99,11	0,94	0,01	0,27	6,61
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
Итого за 'Обед '			42,87	25,78	31,39	11,42	104,29	907,41	206,1	152,4	502,4	9,53	10,39	624,64	7,78	0,46	57,27	105,89
Итого за день			54,09	28,30	53,91	14,07	230,18	1659,13	340,5	217,6	716,2	14,3	112	754,74	9,25	0,67	61,68	148,03

Шеф - повар 

И.Г. Ахметшина