

МЕНЮ

4 декабря 2020 г.


Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:  ВРИО директора А.А.Еганова



03.12.20 г.

№	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	6,63	2,62	7,66	2,23	27,58	210,39	114,3	51,4	174,3	1,24	22,69	42,09	0,63	0,14	0,46	8,27
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	0,30	0,00	0,00	0,00	57,04	221,61	3	1,5	0,75	0,3	0	0	0	0	0	12,18
18/9	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,00	0,31	0,31	19,05	94,96	7,75	5,42	25,17	0,43	0	0	0,43	0,04	0	1,76
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 '			11,41	2,78	22,76	2,64	133,30	783,08	144,1	66,33	220,2	4,84	102,7	132,09	1,45	0,21	4,46	44,28
Обед																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	100	0,82	0,00	5,03	5,03	3,10	63,86	17,52	13,84	28,91	0,64	0	60,03	2,55	0,04	14,31	14,15
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)	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
8/3	Капуста тушеная с мясом	230	22,75	19,42	16,42	0,27	14,15	303,90	98,91	51,81	199,9	3,52	10,62	154,2	0,79	0,09	37,86	60,56
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	3,68	0,00	0,39	0,39	23,82	118,71	9,68	6,78	31,47	0,53	0	0	0,53	0,05	0	2,20
20/9	Хлеб ржаной	40	2,49	0,00	0,45	0,45	12,59	72,91	13,2	17,72	59,57	1,47	0	0,38	0,53	0,07	0	1,70
Итого за 'Обед '			41,70	24,85	31,23	11,87	102,93	895,30	205,1	150,2	488,4	9,3	10,62	619,33	7,95	0,45	58,21	102,69
Итого за день			53,11	27,63	53,99	14,52	236,23	1678,38	349,1	216,5	708,6	14,1	113,3	751,42	9,41	0,66	62,67	146,97

Шеф - повар 

И.Г. Ахметшина