

МЕНЮ

8 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова

07.12.20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена, руб.	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг		C,мг
Завтрак																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	21,97	21,14	12,48	1,31	17,17	272,00	185	27	240	0,67	72,87	83,46	0,98	0,05	0,3	42,93
11/9	Молоко сгущенное	30	2,08	2,08	2,45	0,00	16,02	91,64	88,63	9,82	63,23	0,06	12,13	13,57	0,06	0,02	0,29	4,62
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
6/9	Конфеты шоколадные	100	7,05	7,50	29,83	0,00	46,68	484,04	126,7	79,17	167,9	3,05	9	17	0,7	0,04	0	32,00
Итого за 'Завтрак '			31,47	30,72	44,85	1,42	89,03	885,18	400,6	116	471,1	3,8	93,99	114,03	1,74	0,11	0,59	80,61
Обед																		
13/1	Салат Нежный	60	3,95	3,19	6,19	3,05	3,95	88,94	17,2	10,99	75,32	0,35	35,67	300,92	1,46	0,02	0,68	32,50
2/3	Борщ Сибирский	250	1,47	0,00	3,63	4,13	7,03	70,25	33,72	16,38	35,71	0,91	0	15,7	1,91	0,03	7,14	6,78
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
9/2	Сметана	10	0,20	0,20	1,59	0,00	0,27	16,31	6,83	0,64	4,77	0,02	11,92	12,71	0,03	0	0,02	0,01
17/3	Печень по-строгановски	85	10,85	11,34	24,68	5,69	2,38	275,72	26,12	11,01	179,2	3,63	2942	5070,3	3,41	0,13	7,77	32,59
14/4	Рис отварной	100	3,03	0,03	3,53	0,43	29,82	168,46	4,87	20,29	62,1	0,42	18	20,25	0,23	0,03	0	4,94
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	40	3,31	0,00	0,35	0,35	21,40	106,68	8,7	6,09	28,28	0,48	0	0	0,48	0,05	0	1,96
20/9	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,36	0,36	10,12	58,57	10,6	14,24	47,86	1,18	0	0,3	0,42	0,05	0	1,36
Итого за 'Обед '			31,80	21,55	45,21	14,04	99,42	953,55	119,4	89,44	492,5	8,06	3007	5487,2	8,15	0,33	18,32	100,38
Итого за день			63,27	52,26	90,06	15,45	188,45	1838,73	520,1	205,4	963,6	11,9	3101	5601,2	9,89	0,44	18,92	180,99

Шеф - повар _____

И.Г.Ахметшина