

## МЕНЮ


8 декабря 2020 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	135	31,70	30,84	17,40	1,36	19,31	365,49	268,9	38,8	346,4	0,88	100,3	115,17	1,12	0,07	0,44	56,02
11/9	Молоко сгущенное	30	2,21	2,21	2,61	0,00	17,04	97,46	94,27	10,44	67,25	0,06	12,9	14,43	0,06	0,02	0,31	4,91
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	6,35	6,76	26,88	0,00	42,07	436,17	114,2	71,34	151,3	2,74	8,11	15,32	0,63	0,04	0	28,84
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>40,64</b>	<b>39,81</b>	<b>46,98</b>	<b>1,47</b>	<b>87,57</b>	<b>936,62</b>	<b>477,6</b>	<b>120,6</b>	<b>565</b>	<b>3,71</b>	<b>121,3</b>	<b>144,92</b>	<b>1,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>90,83</b>
<b>Обед</b>																		
13/1	Салат Нежный	60	3,96	3,18	6,19	3,06	4,07	89,46	17,17	10,99	75,23	0,35	35,55	300,79	1,46	0,02	0,68	32,65
2/3	Борщ Сибирский	250	1,49	0,00	3,63	4,13	7,06	70,53	34,22	16,56	36,08	0,92	0	16,47	1,91	0,03	7,17	7,22
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
9/2	Сметана	10	0,16	0,16	1,31	0,00	0,22	13,41	5,61	0,52	3,92	0,01	9,79	10,45	0,03	0	0,02	0,01
17/3	Печень по-строгановски	90	11,39	11,89	25,41	6,03	2,39	284,39	24,54	11,37	187,6	3,83	3112	5361,1	3,59	0,14	8,23	34,50
14/4	Рис отварной	110	3,33	0,04	3,88	0,47	32,81	185,31	5,36	22,32	68,31	0,46	19,8	22,28	0,25	0,03	0	5,43
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	2,89	0,00	0,30	0,30	18,72	93,32	7,61	5,33	24,74	0,42	0	0	0,42	0,04	0	1,71
20/9	Хлеб ржаной	30	1,99	0,00	0,36	0,36	10,08	58,36	10,56	14,18	47,68	1,18	0	0,3	0,42	0,05	0	1,36
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,22</b>	<b>22,06</b>	<b>45,96</b>	<b>14,37</b>	<b>99,79</b>	<b>963,40</b>	<b>116,5</b>	<b>91,07</b>	<b>502,8</b>	<b>8,25</b>	<b>3177</b>	<b>5778,4</b>	<b>8,29</b>	<b>0,33</b>	<b>18,81</b>	<b>103,12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72,86</b>	<b>61,87</b>	<b>92,94</b>	<b>15,84</b>	<b>187,36</b>	<b>1900,02</b>	<b>594</b>	<b>211,7</b>	<b>1068</b>	<b>12</b>	<b>3299</b>	<b>5923,3</b>	<b>10,1</b>	<b>0,46</b>	<b>19,56</b>	<b>193,95</b>

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина