

МЕНЮ


9 декабря 2020 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класса



№	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
8/4	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0	4,91
9/3	Колбаса вареная отварная	70	7,52	7,52	12,21	0,00	0,14	140,50	22,85	11,25	84,47	0,97	0	0	0,29	0,1	0	28,85
3/1	Икра кабачковая	60	0,56	0,00	3,70	0,00	3,82	50,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,72
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,43	0,00	0,09	0,11	20,24	81,37	3,4	0,84	1,54	0,1	0	0,14	0,01	0	2,8	2,79
6/8	Груши (без потерь)	220	1,38	0,00	1,04	1,04	35,54	174,88	65,55	41,4	55,2	7,94	0	6,9	1,38	0,07	17,25	50,03
24/9	Мармелад	50	0,20	0,00	0,00	0,00	38,00	147,63	2	1	0,5	0,2	0	0	0	0	0	8,12
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	14,76	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	1,36
Итого за 'Завтрак '			18,75	7,57	21,80	2,18	151,39	897,44	115,2	67,43	209,9	10,4	14,4	34,04	2,99	0,28	20,05	102,78
Обед																		
5/1	Огурцы свежие	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6	11,25
7/2	Рассольник ленинградский	250	2,19	0,04	3,50	0,01	15,45	106,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,46
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
9/2	Сметана	10	0,25	0,25	2,00	0,00	0,34	20,53	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03	0,01
1/3	Азу	135	11,77	10,23	14,17	5,37	11,64	224,76	13,85	15,69	41,29	0,67	0	2,24	0,96	0,05	1,42	29,92
6/6	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	0,16	0,16	16,55	67,33	6,59	3,42	4,09	0,89	0	2	0,08	0,01	1,6	5,61
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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,35
Итого за 'Обед '			26,11	15,94	24,55	6,37	80,50	668,14	66,9	55,8	201,2	4,39	15	79,87	2,25	0,2	9,17	73,12
Итого за день			44,86	23,51	46,35	8,55	231,89	1565,58	182,1	123,2	411,1	14,8	29,4	113,91	5,24	0,48	29,22	175,90

Шеф-повар 

И.Г.Ахметшина