

## МЕНЮ


9 декабря 2020 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																		
8/4	Макаронные изделия отварные	200	7,08	0,05	5,03	0,88	43,21	254,95	17,1	9,72	54,08	0,99	16	30	1,09	0,08	0	5,46
9/3	Колбаса вареная отварная	80	10,60	10,60	17,21	0,00	0,20	198,00	32,2	15,85	119	1,37	0	0	0,4	0,14	0	40,66
3/1	Икра кабачковая	60	0,58	0,00	3,80	0,00	3,93	51,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,92
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,43	0,00	0,10	0,11	20,25	81,42	3,46	0,86	1,57	0,1	0	0,14	0,01	0	2,86	2,82
24/9	Мармелад	40	0,16	0,00	0,00	0,00	30,07	116,81	1,58	0,79	0,4	0,16	0	0	0	0	0	6,42
6/8	Груши (без потерь)	220	1,15	0,00	0,87	0,87	29,70	146,17	54,79	34,6	46,14	6,63	0	5,77	1,15	0,06	14,42	41,81
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,00	0,24	0,24	14,52	72,35	5,9	4,13	19,18	0,32	0	0	0,32	0,03	0	1,34
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,24</b>	<b>10,65</b>	<b>27,24</b>	<b>2,09</b>	<b>141,87</b>	<b>921,20</b>	<b>115</b>	<b>65,95</b>	<b>240,4</b>	<b>9,58</b>	<b>16</b>	<b>35,91</b>	<b>2,98</b>	<b>0,32</b>	<b>17,27</b>	<b>105,42</b>
<b>Обед</b>																		
5/1	Огурцы свежие	60	0,45	0,00	0,06	0,06	1,41	8,96	12,94	7,88	23,63	0,34	0	5,63	0,06	0,02	5,63	10,55
7/2	Рассольник ленинградский	250	2,17	0,04	3,50	0,01	15,42	106,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,20
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	0,28	0,28	2,24	0,00	0,38	23,01	9,64	0,9	6,73	0,02	16,81	17,93	0,04	0	0,03	0,02
1/3	Азу	140	12,20	10,61	14,70	5,57	12,06	232,98	14,2	16,18	42,66	0,69	0	2,28	0,99	0,05	1,47	30,84
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	3,74	0,00	0,39	0,39	24,19	120,58	9,84	6,88	31,96	0,54	0	0	0,54	0,05	0	2,24
20/9	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,36	0,36	10,13	58,65	10,62	14,25	47,92	1,18	0	0,3	0,42	0,05	0	1,36
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,49</b>	<b>16,35</b>	<b>25,30</b>	<b>6,56</b>	<b>80,55</b>	<b>676,71</b>	<b>67,39</b>	<b>55,9</b>	<b>201,7</b>	<b>4,39</b>	<b>16,81</b>	<b>81,48</b>	<b>2,28</b>	<b>0,2</b>	<b>8,85</b>	<b>73,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,74</b>	<b>27,00</b>	<b>52,54</b>	<b>8,65</b>	<b>222,42</b>	<b>1597,91</b>	<b>182,4</b>	<b>121,8</b>	<b>442,1</b>	<b>14</b>	<b>32,81</b>	<b>117,39</b>	<b>5,26</b>	<b>0,51</b>	<b>26,12</b>	<b>178,48</b>

Шеф -повар: 

И.Г.Ахметшина