

МЕНЮ

10 декабря 2020 г.

Утверждаю:



А.А.Еганова

09.12.2020г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

№	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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																			
2/10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,39	2,40	5,27	0,00	31,92	205,12	103,8	30,97	161,5	1,74	19,39	35,94	0,72	0,11	0,42	9,25	
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	
4/5	Кофейный напиток с молоком	200	3,19	2,91	3,09	0,30	13,55	93,91	108,4	19,6	89,88	0,5	12,03	22,11	0,01	0,03	0,52	7,43	
	Зефир	90	0,68	0,72	0,08	0,00	65,36	257,34	19,8	4,7	9,4	1,1	0	0	0	0	0	16,00	
18/9	Хлеб пшеничный	40	3,11	0,00	0,33	0,33	20,13	100,34	8,18	5,73	26,6	0,45	0	0	0,45	0,05	0	1,86	
13/8	Яблоки (без потерь)	250	1,00	0,00	1,00	1,00	24,50	121,70	40	22,5	27,5	5,5	0	12,5	0,5	0,08	25	27,50	
Итого за 'Завтрак'			14,53	6,18	24,26	1,63	155,72	910,54	284,9	83,5	320,9	9,33	111,4	160,55	1,88	0,26	25,95	72,04	
Обед																			
27/1	Салат из свежих помидоров с луком и маслом	100	1,06	0,00	5,08	5,08	4,01	70,34	17	18,36	28,14	0,85	0	114,38	2,82	0,06	22,05	14,75	
26/2	Щи из свежей капусты	250	1,83	0,00	2,37	2,69	8,02	65,19	38,77	20,04	42,24	0,71	0	302,63	1,27	0,04	13,93	4,71	
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	15	0,30	0,30	2,38	0,00	0,41	24,47	10,25	0,95	7,15	0,02	17,88	19,07	0,05	0	0,04	0,02	
12/4	Пюре картофельное	200	4,38	0,96	6,75	0,68	29,42	203,69	60,56	43,84	128,8	1,62	34,33	43,6	0,24	0,22	34,36	13,49	
4/7	Рыба, тушеная с овощами	110	8,32	8,30	5,62	5,92	4,45	103,11	31,77	35,34	129,9	0,66	3,13	500,22	2,87	0,06	1,26	18,78	
21/6	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80	4,20	
18/9	Хлеб пшеничный	50	4,13	0,00	0,44	0,44	26,76	133,35	10,88	7,61	35,35	0,6	0	0	0,6	0,06	0	2,45	
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'			29,55	16,33	28,15	15,46	107,78	841,18	196,4	151,6	478,5	7,19	55,34	1210,3	9,21	0,52	151,8	76,31	
Итого за день			44,08	22,52	52,42	17,09	263,51	1751,72	481,3	235,1	799,3	16,5	166,8	1370,8	11,09	0,78	177,7	148,35	

Шеф-повар  И.Г.Ахметшина