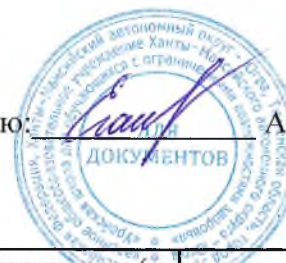


МЕНЮ

10 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:



А.А.Еганова

09.12.2020г.

№	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
2/10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,34	2,34	5,22	0,00	31,84	204,11	101,7	30,73	160	1,74	19,16	35,52	0,72	0,11	0,41	9,13
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	3,13	2,84	3,02	0,30	13,45	92,67	105,9	19,32	88,04	0,49	11,75	21,59	0,01	0,03	0,51	7,28
	Зефир	90	0,88	0,94	0,10	0,00	85,29	335,81	25,84	6,13	12,26	1,43	0	0	0	0	0	20,88
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,00	0,24	0,24	15,05	75,03	6,12	4,28	19,89	0,34	0	0	0,34	0,03	0	1,39
13/8	Яблоки (без потерь)	250	0,92	0,00	0,92	0,92	22,52	111,87	36,77	20,68	25,28	5,06	0	11,49	0,46	0,07	22,98	25,28
Итого за 'Завтрак '			13,75	6,28	24,00	1,46	168,41	951,61	281,1	81,15	311,4	9,1	110,9	158,61	1,72	0,24	23,9	73,96
Обед																		
27/1	Салат из свежих помидоров с луком и маслом	100	1,13	0,00	5,09	5,09	4,22	71,83	17,81	19,51	29,63	0,91	0	122,19	2,86	0,06	23,49	15,71
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)	30	8,23	8,14	5,84	0,01	0,60	88,29	5,36	9,58	67,12	1,1	0	80	0,22	0,02	0,18	19,86
9/2	Сметана	15	0,24	0,24	1,96	0,00	0,33	20,07	8,41	0,78	5,87	0,02	14,66	15,64	0,04	0	0,03	0,01
12/4	Пюре картофельное	210	4,57	0,98	7,07	0,72	30,86	213,42	62,67	45,92	134,6	1,7	35,9	45,61	0,25	0,23	36,08	14,11
4/7	Рыба, тушенная с овощами	115	9,79	9,83	5,93	6,19	4,65	112,67	35,78	40,43	151	0,74	3,71	523,68	3,02	0,07	1,33	21,95
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	40	3,30	0,00	0,35	0,35	21,34	106,36	8,67	6,07	28,19	0,48	0	0	0,48	0,05	0	1,95
20/9	Хлеб ржаной	30	1,92	0,00	0,35	0,35	9,74	56,40	10,21	13,71	46,08	1,14	0	0,29	0,41	0,05	0	1,31
Итого за 'Обед '			31,69	19,20	29,23	15,67	103,88	843,12	199,8	159,3	507,8	7,41	54,27	1253,4	9,31	0,53	155	83,83
Итого за день			45,44	25,48	53,24	17,14	272,29	1794,73	480,9	240,4	819,3	16,5	165,2	1412	11,03	0,77	178,9	157,79

Шеф-повар И.Г.Ахметшина