

МЕНЮ

11 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова

11.12.20 г.



№	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	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
93	Каша молочная "Дружба"	200	5,20	2,99	7,21	0,49	26,62	193,75	126,1	29,22	131,9	0,55	40,28	45,11	0,14	0,08	0,54	10,53
8/13	Яйцо отварное	40	5,07	5,07	4,59	0,00	0,28	62,71	21,97	4,79	76,71	1	99,88	103,88	0,24	0,03	0	5,99
7/7	Снежок	202	5,88	5,88	5,07	0,00	8,11	105,41	243,2	28,38	192,6	0,2	40,54	44,59	0	0,06	1,42	0,00
2/5	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,84	2,77	3,01	0,15	22,27	124,32	105,3	15,09	79,08	0,27	9,71	18,13	0,08	0,02	0,15	6,48
12/1	Бутерброд горячий с маслом и сыром	55	7,05	4,89	11,75	0,23	14,10	194,50	26,22	14,06	131,2	0,46	75,17	84,88	0,48	0,04	0,13	12,75
Итого за 'Завтрак '			26,04	21,61	31,64	0,87	71,37	680,69	522,8	91,54	611,5	2,47	265,6	296,6	0,94	0,23	2,24	35,75
Обед																		
37/1	Салат "Студенческий"	100	6,51	3,81	3,44	0,20	11,07	108,18	36,48	36,2	127,6	1,42	44,95	910,42	0,54	0,16	7,5	4,48
18/2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,47	5,05	5,40	2,30	15,06	139,51	19,81	27,65	96,66	1,46	1,63	191,99	1,11	0,1	8,02	16,03
32/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	210	19,90	17,58	13,64	2,90	13,76	264,42	67,42	40,23	174,4	2,82	0	4,73	1,79	0,06	5,67	55,69
3/14	Соус томатный	60	0,59	0,01	2,64	2,42	3,45	40,23	0,99	0,06	0,2	0,01	0	0	0	0	0	1,96
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	13,31	50,57	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	4,65
20/9	Хлеб ржаной	40	2,68	0,00	0,49	0,49	13,54	78,40	14,19	19,05	64,05	1,58	0	0,41	0,57	0,07	0	1,82
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,93	0,00	0,41	0,41	25,41	126,67	10,33	7,23	33,58	0,57	0	0	0,57	0,06	0	2,35
2/8	Апельсины (без потерь)	250	2,36	0,00	0,52	0,52	21,21	116,46	89,02	34,04	60,22	0,79	0	20,95	0,52	0,1	157,1	27,49
Итого за 'Обед '			42,43	26,44	26,54	9,24	116,80	924,43	238,6	164,5	556,7	8,68	46,58	1128,5	5,1	0,54	178,3	114,48
Итого за день			68,48	48,05	58,18	10,11	188,17	1605,11	761,4	256	1168	11,2	312,2	1425,1	6,04	0,77	180,5	150,23

Шеф - повар



И.Г.Ахметшина