

МЕНЮ

14 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова

11.12.20 г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеко- 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																		
7/10	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,98	2,36	5,90	0,52	30,74	206,92	116	27,3	184	0,7	21,6	40,1	0,65	0,1	0,42	9,65
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
3/13	Сыр порциями	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	68,72	19,6	10,8	118	0,1	41,2	47,6	0,08	0,01	0,14	7,50
1/13	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0	60	67,5	0,15	0	0	7,50
14/9	Печенье	55	13,20	0,00	0,83	0,00	25,47	164,15	45,7	44	215	6,5	0	2,75	0,28	0,28	0	5,50
18/9	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,00	0,31	0,31	19,00	94,70	7,72	5,41	25,1	0,4	0	0	0,42	0,04	0	1,75
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	11,00
	Повидло	50	0,19	0,00	0,00	0,00	29,58	114,50	6,16	3,05	3,92	0,6	0	0	0	0	0,1	6,10
Итого за 'Завтрак '			29,01	7,63	23,42	0,94	145,41	915,93	217	99,4	565	11	123	158,09	1,79	0,45	7,45	51,80
Обед																		
12/1	Салат Мозаика	100	1,59	0,00	5,06	5,06	6,51	82,32	19,8	21,2	39,7	0,5	0	812,25	2,43	0,04	3,87	14,18
	Лук репка (для оздоровления детей)	50	0,66	0,00	0,09	0,10	3,73	20,65	13,6	6,09	25,2	0,4	0	0	0,1	0,02	2	1,49
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
	лавровый лист	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,34	1,04	0,98	0,4	0	3,09	0,02	0	0,19	0,50
5/2	Мясо отварное (для супов)	25	6,86	6,78	4,87	0,01	0,50	73,58	4,46	7,98	55,9	0,9	0	66,67	0,18	0,02	0,15	16,55
440:	зелень свежая	1	0,07	0,00	0,01	0,01	0,16	1,08	5	1,51	1,86	0	0	20,33	0,05	0	1,12	1,48
9/2	Сметана	15	0,29	0,29	2,31	0,00	0,39	23,74	9,94	0,93	6,94	0	17,3	18,5	0,05	0	0,03	0,02
3/3	Биточки по белорусски	105	19,27	20,30	16,81	5,27	1,16	233,58	17,7	21,3	171	2,7	12,6	27,3	2,83	0,05	0,12	45,79
6/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,98	2,60	42,28	292,51	22,2	149	225	5,1	25,4	30,28	0,73	0,25	0	8,62
3/14	Соус томатный	60	0,59	0,01	2,64	2,42	3,45	40,23	0,99	0,06	0,2	0	0	0	0	0	0	1,96
4/6	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,08	0,00	0,00	0,00	19,26	74,61	4,24	2,35	3,14	0,2	0	80	0,12	0,01	1,18	3,73
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,00	0,39	0,39	23,75	118,37	9,65	6,76	31,4	0,5	0	0	0,53	0,05	0	2,19
20/9	Хлеб ржаной	40	2,33	0,00	0,42	0,42	11,81	68,39	12,4	16,6	55,9	1,4	0	0,35	0,5	0,06	0	1,59
Итого за 'Обед '			47,56	27,46	43,08	16,28	128,45	1135,52	127	235	618	12	55,4	1058,8	7,52	0,51	8,66	107,56
Итого за день			76,56	35,10	66,50	17,22	273,87	2051,45	344	335	1183	23	178	1216,9	9,32	0,96	16,1	159,36

Шеф -повар _____

И.Г.Ахметшина