

МЕНЮ


14 декабря 2020 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

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																		
7/10	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,08	2,47	6,00	0,52	30,89	208,86	120,3	27,75	186,7	0,74	22,04	40,91	0,65	0,1	0,44	9,88
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	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	7,50
1/13	Масло сливочное	12	0,10	0,10	8,70	0,00	0,16	79,28	2,88	0	3,6	0,02	48	54	0,12	0	0	6,00
14/9	Печенье	58	14,44	0,00	0,90	0,00	27,86	179,59	49,94	48,14	234,7	7,1	0	3,01	0,3	0,3	0	6,02
18/9	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,00	0,31	0,31	18,91	94,26	7,69	5,38	24,99	0,42	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	52	0,21	0,00	0,00	0,00	33,21	128,55	6,92	3,42	4,4	0,63	0	0	0	0	0,11	6,85
Итого за 'Завтрак '			30,33	7,72	21,42	0,93	151,47	927,11	224,7	104,3	587,5	12	111,2	145,66	1,79	0,48	7,48	51,79
Обед																		
12/1	Салат Мозаика	100	1,54	0,00	5,06	5,06	6,40	81,49	19,32	20,79	38,62	0,53	0	811,53	2,42	0,04	3,7	13,68
	Лук репка (для оздоровления детей)	50	0,66	0,00	0,09	0,10	3,73	20,65	13,64	6,09	25,23	0,35	0	0	0,1	0,02	2	1,49
7/2	Рассольник ленинградский	250	2,18	0,04	3,50	0,01	15,43	106,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,29
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	0,24	0,24	1,88	0,00	0,32	19,31	8,09	0,75	5,64	0,02	14,1	15,04	0,04	0	0,03	0,01
3/3	Биточки по белорусски	100	18,36	19,35	16,02	5,02	1,11	222,59	16,91	20,26	163,4	2,61	12,14	26,3	2,7	0,05	0,11	43,63
6/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,98	2,60	42,28	292,51	22,24	149,4	225	5,05	25,44	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	0,01	0	0	0	0	0	1,96
4/6	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,08	0,00	0,00	0,00	19,07	73,84	4,15	2,3	3,06	0,22	0	78,16	0,12	0,01	1,15	3,65
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,00	0,38	0,38	23,64	117,82	9,61	6,73	31,23	0,53	0	0	0,53	0,05	0	2,18
20/9	Хлеб ржаной	40	2,06	0,00	0,37	0,37	10,42	60,34	10,92	14,67	49,3	1,22	0	0,31	0,44	0,06	0	1,40
Итого за 'Обед '			46,18	26,46	41,79	15,97	126,35	1108,72	110,3	229	597,7	11,4	51,68	1028,3	7,25	0,49	7,14	102,48
Итого за день			76,51	34,17	63,21	16,90	277,82	2035,83	335	333,3	1185	23,4	162,9	1173,9	9,04	0,97	14,62	154,28

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина