

МЕНЮ

15 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю: *Еганова* А.А.Еганова

14.12.20 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	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	135	31,70	30,84	17,40	1,36	19,31	365,49	268,9	38,8	346,4	0,88	100,3	115,17	1,12	0,07	0,44	40,74
11/9	Молоко сгущенное	30	2,21	2,21	2,61	0,00	17,04	97,46	94,27	10,44	67,25	0,06	12,9	14,43	0,06	0,02	0,31	4,91
7/5	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	9,15	37,50	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	1,07
5/9	Вафли	77	0,77	0,00	5,39	0,00	5,39	72,07	0	0	0	0	0	7,7	0,08	0	0	8,62
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
Итого за 'Завтрак '			36,06	33,05	25,69	1,47	71,09	659,01	377,4	57,24	427,7	3,77	113,2	137,3	1,46	0,11	4,75	66,35
Обед																		
13/1	Салат Нежный	60	3,96	3,18	6,19	3,06	4,07	89,46	17,17	10,99	75,23	0,35	35,55	300,79	1,46	0,02	0,68	12,84
2/3	Борщ Сибирский	250	1,49	0,00	3,63	4,13	7,06	70,53	34,22	16,56	36,08	0,92	0	16,47	1,91	0,03	7,17	7,22
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	1,96	0,00	0,33	20,11	8,42	0,78	5,88	0,02	14,69	15,67	0,04	0	0,03	0,01
17/3	Печень по-строгановски	90	11,39	11,89	25,41	6,03	2,39	284,39	24,54	11,37	187,6	3,83	3112	5361,1	3,59	0,14	8,23	34,50
14/4	Рис отварной	110	3,33	0,04	3,88	0,47	32,81	185,31	5,36	22,32	68,31	0,46	19,8	22,28	0,25	0,03	0	5,43
25/6	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	23,94	95,03	6,91	1,82	3,27	0,16	0	0,32	0,03	0,01	2,56	3,69
18/9	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,00	0,30	0,30	18,72	93,32	7,61	5,33	24,74	0,42	0	0	0,42	0,04	0	1,71
20/9	Хлеб ржаной	30	1,99	0,00	0,36	0,36	10,08	58,36	10,56	14,18	47,68	1,18	0	0,3	0,42	0,05	0	1,36
Итого за 'Обед '			32,30	22,14	46,61	14,37	99,90	970,10	119,3	91,33	504,8	8,26	3182	5783,6	8,3	0,33	18,82	83,32
Итого за день			68,36	55,19	72,30	15,84	171,00	1629,11	496,7	148,6	932,4	12	3295	5920,9	9,76	0,44	23,57	149,66

Шеф - повар *А.*

И.Г.Ахметшина