

МЕНЮ

15 декабря 2020 г.


Утверждаю:  А.А.Еганова

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
Завтрак																		
124/	Запеканка из творога	148	28,08	28,31	17,24	0,17	23,74	367,10	260,9	38,29	334,3	0,91	71,04	129,89	0,63	0,07	0,49	39,31
11/9	Молоко сгущенное	35	2,67	2,67	3,15	0,00	20,59	117,73	113,9	12,61	81,23	0,07	15,58	17,43	0,07	0,02	0,37	5,94
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	5,38	0,00	5,38	71,95	0	0	0	0	0	7,69	0,08	0	0	8,61
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 '			32,89	30,98	26,07	0,27	79,06	680,76	389,1	58,9	429,5	3,81	86,62	155,01	0,98	0,12	4,86	65,93
Обед																		
13/1	Салат Нежный	65	4,28	3,46	6,71	3,31	4,30	96,47	18,64	11,91	81,65	0,38	38,71	326,07	1,58	0,02	0,73	13,64
2/3	Борщ Сибирский	250	1,51	0,00	3,63	4,13	7,09	70,83	34,73	16,73	36,47	0,93	0	17,25	1,92	0,03	7,2	7,67
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	0,18	0,18	1,43	0,00	0,24	14,70	6,16	0,57	4,29	0,01	10,74	11,45	0,03	0	0,02	0,01
17/3	Печень по-строгановски	100	12,51	13,05	27,23	6,70	2,47	305,58	22,97	12,25	205,5	4,25	34,54	5946,5	3,96	0,16	9,14	38,33
14/4	Рис отварной	120	3,63	0,04	4,23	0,51	35,79	202,16	5,85	24,35	74,52	0,5	21,6	24,3	0,27	0,03	0	5,92
25/6	Напиток лимонный	200	0,12	0,00	0,01	0,01	23,89	94,34	6,17	1,61	2,89	0,15	0	0,28	0,03	0	2,26	3,36
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,48	0,00	0,37	0,37	22,53	112,28	9,16	6,41	29,76	0,5	0	0	0,5	0,05	0	2,06
20/9	Хлеб ржаной	20	1,44	0,00	0,26	0,26	7,30	42,28	7,65	10,28	34,54	0,85	0	0,22	0,31	0,04	0	0,98
Итого за 'Обед '			34,02	23,51	48,75	15,30	104,11	1012,22	115,8	92,09	525,6	8,5	3526	6392,7	8,78	0,34	19,5	88,53
Итого за день			66,91	54,49	74,81	15,57	183,17	1692,98	504,9	151	955,1	12,3	3612	6547,7	9,76	0,46	24,36	154,46

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина