


## МЕНЮ

16 декабря 2020 г.


Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова

15.12.20 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																		
8/4	Макаронные изделия отварные	160	5,67	0,04	4,03	0,71	34,57	203,96	13,68	7,78	43,26	0,79	12,8	24	0,87	0,07	0	4,36
40/8	Сосиски отварные	80	7,85	7,85	12,64	0,00	0,67	147,79	16,76	9,43	81,55	1,21	0	0	0,42	0,01	0	23,61
3/1	Икра кабачковая	79	0,73	0,00	4,80	0,00	4,97	65,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,73
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
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,00	0,39	0,39	23,97	119,47	9,74	6,82	31,67	0,54	0	0,54	0,05	0	0	2,21
6/9	Конфеты шоколадные	104	7,33	7,80	31,03	0,00	48,55	503,40	131,8	82,34	174,6	3,17	9,36	17,68	0,73	0,04	0	33,28
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,65</b>	<b>15,69</b>	<b>52,97</b>	<b>1,20</b>	<b>121,88</b>	<b>1077,16</b>	<b>172,2</b>	<b>106,4</b>	<b>331,1</b>	<b>5,73</b>	<b>22,16</b>	<b>41,68</b>	<b>2,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>73,27</b>
<b>Обед</b>																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	100	0,94	0,00	5,04	5,04	3,46	66,12	20,79	15,83	34,88	0,73	0	61,49	2,56	0,04	15,73	16,87
12/3	Суп Новинка	250	1,79	0,02	1,99	0,41	8,05	61,23	2,73	21,75	33,06	0,73	6	11,5	0,13	0,04	0	3,32
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
1/3	Азу	200	17,44	15,16	21,00	7,96	17,25	332,98	20,51	23,25	61,17	0,99	0	3,31	1,42	0,07	2,1	44,33
17/6	Напиток из сухофруктов (изюм)	200	0,44	0,00	0,00	0,00	28,88	113,00	0,38	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,49
20/9	Хлеб ржаной	20	1,26	0,00	0,23	0,23	6,39	37,00	6,7	8,99	30,23	0,75	0	0,19	0,27	0,03	0	0,86
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,00	0,39	0,39	23,97	119,47	9,74	6,82	31,67	0,54	0	0,54	0,05	0	0	2,21
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,43</b>	<b>21,96</b>	<b>33,51</b>	<b>14,04</b>	<b>88,51</b>	<b>803,37</b>	<b>65,32</b>	<b>84,62</b>	<b>247</b>	<b>4,68</b>	<b>6</b>	<b>143,16</b>	<b>5,09</b>	<b>0,25</b>	<b>17,98</b>	<b>89,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,09</b>	<b>37,64</b>	<b>86,48</b>	<b>15,24</b>	<b>210,39</b>	<b>1880,53</b>	<b>237,6</b>	<b>191</b>	<b>578,1</b>	<b>10,4</b>	<b>28,16</b>	<b>184,84</b>	<b>7,64</b>	<b>0,43</b>	<b>17,98</b>	<b>162,91</b>

Шеф -повар 

И.Г.Ахметшина