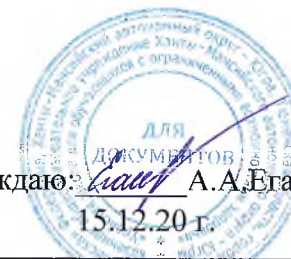


МЕНЮ


16 декабря 2020 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс



№	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
8/4	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0	4,91
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	0,76	0,00	4,97	0,00	5,14	67,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,04
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	3,62	0,00	0,38	0,38	23,44	116,84	9,53	6,67	30,97	0,52	0	0	0,52	0,05	0	2,17
6/9	Конфеты шоколадные	105	7,44	7,91	31,47	0,00	49,25	510,60	133,7	83,52	177,1	3,21	9,49	17,93	0,74	0,05	0	33,76
Итого за 'Завтрак '			26,41	15,80	54,07	1,28	126,54	1109,47	175,6	108,4	338,3	5,86	23,89	44,93	2,66	0,19	0	74,54
Обед																		
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	210	18,30	15,91	22,05	8,36	18,09	349,47	21,29	24,26	63,98	1,03	0	3,42	1,49	0,07	2,2	46,25
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	1,00	0,00	0,18	0,18	5,08	29,42	5,33	7,15	24,04	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,68
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,00	0,38	0,38	23,44	116,84	9,53	6,67	30,97	0,52	0	0	0,52	0,05	0	2,17
Итого за 'Обед '			32,96	22,71	34,51	14,38	87,52	809,66	64,51	83,64	242,9	4,56	6	143,23	5,1	0,25	18,08	91,33
Итого за день			59,37	38,52	88,58	15,66	214,06	1919,14	240,1	192	581,2	10,4	29,89	188,16	7,75	0,44	18,08	165,87

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина