

МЕНЮ


17 декабря 2020 г.

Утверждаю:  А.С.Еганова



Завтрак и обед для школьного питания 1-4 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
7/10	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,98	2,36	5,90	0,52	30,74	206,92	116,4	27,3	183,8	0,74	21,6	40,1	0,65	0,1	0,42	9,65
3/5	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,26	2,59	3,75	1,20	20,74	136,30	106,3	40,23	114,2	1,6	9,07	17,16	0,1	0,02	0,14	6,56
1/13	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0	10,00
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	14,76	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	1,36
8/9	Шоколад молочный	100	9,21	9,80	30,54	0,00	45,86	490,61	309,8	59,16	268,8	1,31	12	22	0,8	0,06	0	65,82
Итого за 'Завтрак '			21,89	14,91	54,93	1,96	112,36	1039,52	543,3	130,9	592,3	4,01	122,7	169,26	2,08	0,22	0,56	93,40
Обед																		
5/1	Огурцы свежие	40	0,32	0,00	0,04	0,04	1,00	6,37	9,2	5,6	16,8	0,24	0	4	0,04	0,01	4	7,50
9/1	Помидоры свежие	47	0,51	0,00	0,09	0,09	1,75	11,94	6,45	9,21	11,98	0,41	0	62,51	0,33	0,03	11,52	7,67
	Лук репка (для оздоровления детей)	20	0,26	0,00	0,04	0,04	1,49	8,26	5,46	2,44	10,09	0,14	0	0	0,04	0,01	0,8	0,59
26/2	Щи из свежей капусты	250	1,83	0,00	2,37	2,69	8,02	65,19	38,77	20,04	42,24	0,71	0	302,63	1,27	0,04	13,93	4,71
5/2	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0,00	0,30	44,15	2,68	4,79	33,56	0,55	0	40	0,11	0,01	0,09	9,93
9/2	Сметана	10	0,25	0,25	2,00	0,00	0,34	20,53	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03	0,01
2/11	Рыба запеченная со сметаной (горбуша)	110	20,97	22,20	8,56	0,01	0,55	164,36	32,08	31,35	236,3	0,62	34,59	61,75	1,42	0,13	0,66	66,53
5/6	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	73,21	7,44	4,57	6,35	0,18	0	29,15	0,28	0	0,08	2,25
20/9	Хлеб ржаной	30	1,97	0,00	0,36	0,36	9,96	57,69	10,44	14,02	47,13	1,16	0	0,3	0,42	0,05	0	1,34
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	24,60	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	2,27
Итого за 'Обед '			34,34	26,52	16,79	3,66	66,36	574,30	131,1	99,82	442,9	4,58	49,59	516,34	4,48	0,35	31,1	102,82
Итого за день			56,23	41,43	71,72	5,62	178,73	1613,83	674,4	230,7	1035	8,59	172,3	685,6	6,56	0,57	31,66	196,22

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина