

МЕНЮ

17 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова

| № | 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 | 5,99 | 2,37 | 5,91 | 0,52 | 30,76 | 207,16 | 116,9 | 27,35 | 184,2 | 0,74 | 21,65 | 40,2 | 0,65 | 0,1 | 0,42 | 9,68 | |
| 3/5 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 4,27 | 2,60 | 3,76 | 1,20 | 20,79 | 136,55 | 106,6 | 40,26 | 114,4 | 1,6 | 9,09 | 17,2 | 0,1 | 0,02 | 0,14 | 6,57 | |
| 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 ' | | | 21,91 | 14,93 | 54,94 | 1,96 | 112,43 | 1040,01 | 544 | 131 | 592,9 | 4,01 | 122,8 | 169,4 | 2,08 | 0,22 | 0,56 | 93,44 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5/1 | Огурцы свежие | 44 | 0,28 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 0,88 | 5,61 | 8,1 | 4,93 | 14,8 | 0,21 | 0 | 3,52 | 0,04 | 0,01 | 3,52 | 6,60 | |
| 9/1 | Помидоры свежие | 47 | 0,53 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 1,83 | 12,49 | 6,74 | 9,63 | 12,52 | 0,43 | 0 | 65,35 | 0,34 | 0,03 | 12,04 | 8,02 | |
| | Лук репка (для оздоровления детей) | 30 | 0,39 | 0,00 | 0,05 | 0,06 | 2,24 | 12,39 | 8,18 | 3,65 | 15,14 | 0,21 | 0 | 0 | 0,06 | 0,01 | 1,2 | 0,89 | |
| 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 | 15 | 0,29 | 0,29 | 2,29 | 0,00 | 0,39 | 23,50 | 9,84 | 0,92 | 6,87 | 0,02 | 17,17 | 18,31 | 0,05 | 0 | 0,03 | 0,02 | |
| 2/11 | Рыба запеченная со сметаной (горбуша) | 120 | 23,32 | 24,69 | 9,48 | 0,02 | 0,60 | 182,27 | 35,41 | 34,81 | 261,8 | 0,69 | 38,15 | 68,06 | 1,58 | 0,15 | 0,72 | 74,15 | |
| 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 | 10 | 0,73 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 3,70 | 21,44 | 3,88 | 5,21 | 17,52 | 0,43 | 0 | 0,11 | 0,16 | 0,02 | 0 | 0,50 | |
| 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 ' | | | 35,60 | 29,05 | 17,79 | 3,45 | 60,91 | 562,84 | 131 | 95,55 | 443,2 | 3,98 | 55,31 | 527,13 | 4,42 | 0,34 | 31,61 | 109,35 | |
| Итого за день | | | 57,52 | 43,98 | 72,73 | 5,41 | 173,33 | 1602,86 | 675 | 226,5 | 1036 | 7,99 | 178,1 | 696,53 | 6,5 | 0,55 | 32,18 | 202,78 | |

Шеф -повар



И.Г.Ахметшина