


МЕНЮ

18 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг		C,мг
Завтрак																		
2/10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	2,44	5,31	0,00	31,98	205,87	105,3	31,14	162,6	1,75	19,56	36,26	0,72	0,11	0,43	9,34
12/1	Бутерброд горячий с маслом и сыром	60	7,62	5,34	12,81	0,24	14,89	209,75	28,4	15,2	142,5	0,49	82	92,6	0,51	0,04	0,14	13,86
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
7/7	Снежок	200	6,32	6,32	5,45	0,00	8,72	113,40	261,7	30,53	207,2	0,22	43,62	47,98	0	0,07	1,53	0,00
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'			29,96	23,90	54,20	0,34	110,61	1057,13	705,4	136	781,1	3,78	157,2	198,84	2,03	0,27	2,1	90,09
Обед																		
33/1	Томаты консервированные	80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	12,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21,02
11/2	Солянка Домашняя	250	10,22	9,61	16,23	0,20	7,77	221,09	39,06	26,11	139,6	1,77	9,6	28,88	0,46	0,15	4,54	39,00
9/2	Сметана	10	0,17	0,17	1,33	0,00	0,23	13,61	5,7	0,53	3,98	0,01	9,94	10,6	0,03	0	0,02	0,01
18/3	Плов из мяса говядины	180	13,32	10,71	14,86	7,67	31,10	317,93	19,18	38,48	167,2	1,96	0	432	3,68	0,06	0,86	27,63
20/9	Хлеб ржаной	10	0,62	0,00	0,11	0,11	3,14	18,17	3,29	4,42	14,85	0,37	0	0,09	0,13	0,02	0	0,42
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,69	0,00	0,39	0,39	23,86	118,94	9,7	6,79	31,53	0,53	0	0	0,53	0,05	0	2,20
18/6	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,00	28,99	127,47	12,22	3,23	3,16	0,64	0	163,4	0,76	0,01	80	4,40
Итого за 'Обед'			28,68	20,49	33,19	8,37	98,29	829,35	89,15	79,56	360,3	5,29	19,54	634,97	5,59	0,3	85,42	94,69
Итого за день			58,64	44,39	87,39	8,71	208,90	1886,48	794,5	215,6	1141	9,07	176,7	833,81	7,62	0,57	87,52	184,77

Шеф - повар: 

И.Г.Ахметшина