

# МЕНЮ


18 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	
<b>Завтрак</b>																		
2/10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,32	2,32	5,20	0,00	31,81	203,70	100,9	30,64	159,4	1,74	19,07	35,35	0,72	0,11	0,41	9,08
12/1	Бутерброд горячий с маслом и сыром	60	7,52	5,34	12,80	0,23	14,25	206,57	28,14	15,02	141,7	0,48	82	92,6	0,5	0,04	0,14	13,80
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	6,36	6,36	5,49	0,00	8,78	114,11	263,3	30,72	208,5	0,22	43,89	48,28	0	0,07	1,54	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>29,79</b>	<b>23,82</b>	<b>54,11</b>	<b>0,33</b>	<b>109,85</b>	<b>1052,50</b>	<b>702,4</b>	<b>135,5</b>	<b>778,3</b>	<b>3,77</b>	<b>157</b>	<b>198,23</b>	<b>2,02</b>	<b>0,27</b>	<b>2,09</b>	<b>89,77</b>
<b>Обед</b>																		
33/1	Томаты консервированные	90	0,00	0,00	0,00	0,00	2,04	7,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,42
11/2	Солянка Домашняя	250	10,18	9,58	16,17	0,20	7,76	220,35	38,79	25,96	139	1,76	9,6	28,83	0,46	0,15	4,52	38,67
9/2	Сметана	15	0,33	0,33	2,64	0,00	0,45	27,08	11,34	1,06	7,91	0,03	19,79	21,11	0,05	0	0,04	0,02
18/3	Плов из мяса говядины	200	14,80	11,90	16,51	8,52	34,55	353,25	21,31	42,76	185,8	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96	30,70
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
20/9	Хлеб ржаной	10	0,56	0,00	0,10	0,10	2,81	16,28	2,95	3,96	13,3	0,33	0	0,08	0,12	0,02	0	0,38
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,53	0,00	0,37	0,37	22,83	113,80	9,28	6,5	30,17	0,51	0	0	0,51	0,05	0	2,11
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,06</b>	<b>21,81</b>	<b>36,07</b>	<b>9,19</b>	<b>99,44</b>	<b>865,99</b>	<b>95,9</b>	<b>83,45</b>	<b>379,4</b>	<b>5,45</b>	<b>29,39</b>	<b>693,42</b>	<b>5,98</b>	<b>0,31</b>	<b>85,52</b>	<b>89,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,85</b>	<b>45,64</b>	<b>90,17</b>	<b>9,52</b>	<b>209,29</b>	<b>1918,49</b>	<b>798,3</b>	<b>219</b>	<b>1158</b>	<b>9,22</b>	<b>186,3</b>	<b>891,65</b>	<b>8</b>	<b>0,58</b>	<b>87,61</b>	<b>179,46</b>

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина