


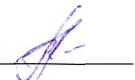
МЕНЮ

21 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю  А.А.Вганова

№	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	ГЭ,мг	В1,мг		С,мг
Завтрак																		
21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,54	5,82	7,77	0,26	23,55	195,26	225	33,93	180,4	0,59	31,2	62,6	0,42	0,09	2,84	14,80
4/5	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	2,00	2,47	0,60	12,40	83,83	77,52	23,18	76,73	0,85	8,27	15,28	0,01	0,02	0,36	6,18
12/1	Бутерброд горячий с маслом и сыром	60	7,57	5,34	12,80	0,23	14,56	208,09	28,27	15,11	142,1	0,48	82	92,6	0,5	0,04	0,14	13,83
2/8	Апельсины (без потерь)	200	1,80	0,00	0,40	0,40	16,20	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120	21,00
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 '			28,91	22,96	53,98	1,49	112,57	1066,76	708,6	157,4	714	3,83	133,5	208,48	2,13	0,29	123,3	121,64
обед																		
12/1	Салат Мозаика	100	1,59	0,00	5,06	5,06	6,51	82,32	19,78	21,19	39,66	0,54	0	812,25	2,43	0,04	3,87	14,18
14/2	Суп Янтарный с мясом	250	8,78	7,22	9,17	0,24	10,11	162,14	30,16	27,13	132,4	1,85	64,49	290,25	0,42	0,11	14,08	17,21
10/3	Котлеты Московские	80	9,98	8,77	8,10	3,54	9,50	153,08	11,24	12,27	90,19	1,21	0	0	2,63	0,03	0,02	24,79
6/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,98	2,60	42,28	292,51	22,24	149,4	225	5,05	25,44	30,28	0,73	0,25	0	8,62
3/14	Соус томатный	60	0,59	0,01	2,64	2,42	3,45	40,23	0,99	0,06	0,2	0,01	0	0	0	0	0	1,96
	Лук репка (для оздоровления детей)	10	0,13	0,00	0,02	0,02	0,75	4,13	2,73	1,22	5,05	0,07	0	0	0,02	0	0,4	0,30
4/6	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,08	0,00	0,00	0,00	19,26	74,61	4,24	2,35	3,14	0,23	0	80	0,12	0,01	1,18	3,73
-	Хлеб пшеничный	80	5,17	0,00	0,46	0,46	38,48	187,15	10,17	7,34	34,06	0,66	0	0	0,86	0,07	0	3,55
Итого за 'обед '			36,29	16,04	32,43	14,33	130,33	996,17	101,6	221	529,7	9,62	89,93	1212,8	7,2	0,51	19,55	74,35
Итого за день			65,20	39,00	86,41	15,82	242,89	2062,92	810,1	378,3	1244	13,5	223,4	1421,3	9,34	0,8	142,9	195,98

Шеф-повар 

И.Г.Ахметшина