



МЕНЮ

21 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:  А.Е.Еланова

№	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																			
21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,35	5,62	7,58	0,26	23,24	191,52	217,5	33,07	174,8	0,59	30,35	61,04	0,42	0,09	2,8	14,36	
4/5	Кофейный напиток с молоком	200	1,94	1,93	1,95	0,09	11,98	71,47	71,09	10,24	55,33	0,19	7,97	14,64	0	0,02	0,35	4,79	
12/1	Бутерброд горячий с маслом и сыром	70	8,85	6,23	14,94	0,28	17,11	243,41	33,03	17,66	165,9	0,57	95,67	108,03	0,59	0,05	0,16	16,15	
2/8	Апельсины (без потерь)	200	1,25	0,00	0,28	0,28	11,23	61,67	47,14	18,02	31,89	0,42	0	11,09	0,28	0,06	83,18	14,56	
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 '			28,60	23,58	55,28	0,90	109,43	1058,68	678,5	138,2	696,8	3,07	146	216,8	2,09	0,27	86,49	115,68	
обед																			
12/1	Салат Мозаика	100	1,50	0,00	5,05	5,05	6,25	80,61	19,22	20,68	38,32	0,52	0	811,27	2,42	0,04	3,65	13,29	
14/2	Суп Янтарный с мясом	250	8,69	7,17	9,12	0,24	10,03	160,92	29,71	26,83	130,9	1,83	63,51	288,6	0,41	0,11	13,97	16,84	
10/3	Котлеты Московские	90	11,24	9,87	9,11	3,98	10,74	172,49	12,66	13,82	101,5	1,37	0	0	2,96	0,04	0,02	27,90	
6/4	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,51	0,05	7,36	2,74	44,63	308,76	23,47	157,7	237,5	5,33	26,85	31,96	0,77	0,26	0	9,10	
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	0,07	0,00	0,00	0,00	18,78	72,70	4,02	2,22	2,96	0,22	0	75,45	0,11	0,01	1,11	3,54	
-	Хлеб пшеничный	90	5,86	0,00	0,52	0,52	43,61	212,14	11,52	8,31	38,6	0,75	0	0	0,98	0,08	0	4,03	
Итого за 'обед '			38,61	17,09	33,83	14,97	138,23	1051,97	104,3	230,8	555,1	10,1	90,36	1207,3	7,67	0,54	19,14	76,96	
Итого за день			67,21	40,67	89,11	15,87	247,66	2110,65	782,9	369	1252	13,2	236,4	1424,1	9,76	0,8	105,6	192,64	

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина