

МЕНЮ

22 декабря 2020 г.

Утверждаю  А.А. Еганова

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

№	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	5,98	2,36	5,90	0,52	30,74	206,92	116,4	27,3	183,8	0,74	21,6	40,1	0,65	0,1	0,42	9,65
2/5	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	2,74	3,37	0,60	22,29	132,55	107,3	26,03	95,2	0,84	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15	6,60
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	40	2,88	0,00	0,30	0,30	18,62	92,80	7,57	5,3	24,6	0,42	0	0	0,42	0,04	0	1,72
8/9	Шоколад молочный	92	8,48	9,02	28,09	0,00	42,19	451,36	285	54,43	247,3	1,2	11,04	20,24	0,74	0,05	0	60,55
Итого за 'Завтрак '			20,98	14,27	52,17	1,42	114,10	1015,77	521	113,1	557	3,23	122,2	168,32	2,09	0,22	0,57	88,53
Обед																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	110	1,03	0,00	5,55	5,55	3,80	72,74	22,87	17,41	38,37	0,8	0	67,64	2,82	0,05	17,3	18,56
8/2	Свекольник с мясом	250	6,49	5,00	6,21	0,17	9,74	124,09	81,82	64,21	119,7	2,33	9,32	210,6	0,74	0,08	13,53	19,68
9/2	Сметана	10	0,23	0,23	1,84	0,00	0,31	18,84	7,89	0,73	5,51	0,02	13,76	14,68	0,04	0	0,03	0,01
	Лук репка (для оздоровления детей)	20	0,26	0,00	0,04	0,04	1,49	8,26	5,46	2,44	10,09	0,14	0	0,04	0,01	0,8	0,59	
492	Запеканка из печени с рисом	180	25,02	24,42	19,08	0,32	18,70	351,35	29,58	36,47	427,7	8,66	719	1232,3	1,62	0,32	19,62	59,10
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
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	13,31	50,57	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	4,65
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,00	0,38	0,38	23,28	116,00	9,46	6,62	30,75	0,52	0	0	0,52	0,05	0	2,15
Итого за 'Обед '			37,23	29,65	35,73	8,87	74,07	782,08	158,5	127,9	632,3	12,5	742,1	1525,2	5,78	0,51	51,28	106,70
Итого за день			58,20	43,92	87,90	10,29	188,17	1797,85	679,5	241	1189	15,8	864,3	1693,5	7,87	0,73	51,84	195,23

Шеф - повар _____

И.Г.Ахметшина