

МЕНЮ

23 декабря 2020 г.

Утверждаю: ВРИО директора А.А.Еганова

22 декабря 2020г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс



№	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.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
93	Каша молочная "Дружба"	210	5,28	2,95	7,37	0,52	27,64	199,67	124,7	29,81	133	0,57	40,98	45,92	0,15	0,09	0,53	10,64	
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	
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	
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	11,00	
2/8	Апельсины (без потерь)	270	2,43	0,00	0,54	0,54	21,87	120,10	91,8	35,1	62,1	0,81	0	21,6	0,54	0,11	162	28,35	
Итого за 'Завтрак '			9,24	3,11	22,70	1,16	79,13	575,87	235,6	72,91	215,1	4,24	121	157,52	1,09	0,22	166,5	61,06	
Обед																			
14/1	Салат Полоньинский	100	1,20	0,00	4,04	4,04	5,12	64,88	25,25	13,65	29,24	0,64	0	81,75	2,12	0,05	55,86	15,00	
7/2	Рассольник ленинградский	250	2,19	0,04	3,50	0,01	15,45	106,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,46	
5/2	Мясо отварное (для супов)	25	6,86	6,78	4,87	0,01	0,50	73,58	4,46	7,98	55,93	0,91	0	66,67	0,18	0,02	0,15	16,55	
9/2	Сметана	15	0,38	0,38	3,00	0,00	0,51	30,80	12,9	1,2	9	0,03	22,5	24	0,06	0	0,05	0,02	
12/4	Пюре картофельное	200	4,37	0,95	6,75	0,68	29,42	203,64	60,47	43,83	128,7	1,62	34,32	43,58	0,24	0,22	34,36	13,48	
35/1	Сельдь с луком (2 вариант)	80	8,37	8,50	5,05	1,43	2,13	88,72	42,99	20,88	131,9	0,68	6	10	1,24	0,02	1,14	13,80	
25/6	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	23,94	95,03	6,91	1,82	3,27	0,16	0	0,32	0,03	0,01	2,56	3,69	
18/9	Хлеб пшеничный	70	5,50	0,00	0,58	0,58	35,58	177,33	14,46	10,12	47,01	0,8	0	0	0,8	0,08	0	3,29	
Итого за 'Обед '			29,00	16,65	27,80	6,77	112,66	840,47	167,5	99,49	405,1	4,85	62,82	226,32	4,67	0,38	94,12	75,29	
Итого за день			38,24	19,76	50,50	7,93	191,78	1416,34	403	172,4	620,2	9,09	183,8	383,84	5,76	0,6	260,7	136,35	

Шеф - повар И.Г.Ахметшина