

МЕНЮ

23 декабря 2020 г.

Утверждаю:  ВРИО директора А.А. Еганова

22.12.2020г.

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. жив.	всего	в т.ч.			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)	275	2,48	0,00	0,55	0,55	22,28	122,32	93,5	35,75	63,25	0,83	0	22	0,55	0,11	165	28,88
Итого за 'Завтрак '			9,29	3,11	22,71	1,17	79,53	578,09	237,3	73,56	216,3	4,26	121	157,92	1,1	0,22	169,5	61,59
Обед																		
14/1	Салат Полоньский	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	210	4,59	1,00	7,09	0,72	30,89	213,83	63,49	46,02	135,2	1,7	36,04	45,76	0,25	0,23	36,08	14,16
35/1	Сельдь с луком (2 вариант)	85	8,89	9,03	5,36	1,52	2,27	94,27	45,68	22,19	140,1	0,72	6,38	10,63	1,31	0,02	1,21	14,66
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 '			29,74	17,22	28,45	6,89	114,26	856,19	173,2	103	419,8	4,97	64,91	229,12	4,76	0,4	95,91	76,82
Итого за день			78,05	40,67	102,32	16,12	387,59	2868,58	820,9	353,1	1272	18,5	371,8	774,09	11,71	1,23	530,9	138,41

Шеф-повар  И.Г.Ахметшина