

## МЕНЮ

22 декабря 2020 г.

Утверждаю \_\_\_\_\_ А.А. Буланова



### 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.       | всего        | в т.ч.      |               |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мкг        | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | C,мг         |               |
| <b>Завтрак</b>             |  |          |              |              |              |             |               |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |               |
| 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                                      | 15       | 0,12         | 0,12         | 10,88        | 0,00        | 0,20          | 99,10          | 3,6                       | 0            | 4,5          | 0,03        | 60           | 67,5          | 0,15        | 0           | 0            | 7,50          |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |  |          | <b>20,94</b> | <b>14,23</b> | <b>48,54</b> | <b>1,42</b> | <b>114,04</b> | <b>982,74</b>  | <b>519,8</b>              | <b>113,1</b> | <b>555,5</b> | <b>3,22</b> | <b>102,2</b> | <b>145,82</b> | <b>2,04</b> | <b>0,22</b> | <b>0,57</b>  | <b>86,03</b>  |
| <b>Обед</b>                |  |          |              |              |              |             |               |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |               |
| 25/1                       | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом | 100      | 0,94         | 0,00         | 5,04         | 5,04        | 3,46          | 66,12          | 20,79                     | 15,83        | 34,88        | 0,73        | 0            | 61,49         | 2,56        | 0,04        | 15,73        | 16,87         |
| 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             | 0,04        | 0,01        | 0,8          | 0,59          |
| 492                        | Запеканка из печени с рисом                          | 160      | 22,24        | 21,70        | 16,96        | 0,28        | 16,62         | 312,32         | 26,29                     | 32,42        | 380,2        | 7,7         | 639,2        | 1095,3        | 1,44        | 0,29        | 17,44        | 52,53         |
| 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |          | <b>34,35</b> | <b>26,94</b> | <b>33,11</b> | <b>8,33</b> | <b>71,65</b>  | <b>736,43</b>  | <b>153,1</b>              | <b>122,3</b> | <b>581,3</b> | <b>11,5</b> | <b>662,2</b> | <b>1382,1</b> | <b>5,34</b> | <b>0,47</b> | <b>47,52</b> | <b>98,45</b>  |
| <b>Итого за день</b>       |  |          | <b>55,29</b> | <b>41,17</b> | <b>81,65</b> | <b>9,75</b> | <b>185,69</b> | <b>1719,16</b> | <b>672,9</b>              | <b>235,4</b> | <b>1137</b>  | <b>14,7</b> | <b>764,4</b> | <b>1527,9</b> | <b>7,38</b> | <b>0,69</b> | <b>48,09</b> | <b>184,48</b> |

Шеф - повар \_\_\_\_\_

И.Г.Ахметшина