

МЕНЮ

24 декабря 2020 г.

Утверждаю:  ВРИО директора А.А.Еганова

23.12.2020г.

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																		
2/10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,70	2,51	5,53	0,00	33,51	215,27	108,7	32,49	169,4	1,83	20,33	37,7	0,76	0,12	0,44	9,70
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
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,43	0,00	0,09	0,11	20,24	81,37	3,4	0,84	1,54	0,1	0	0,14	0,01	0	2,8	2,79
13/8	Яблоки (без потерь)	220	0,88	0,00	0,88	0,88	21,56	107,10	35,2	19,8	24,2	4,84	0	11	0,44	0,07	22	24,20
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	24,60	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	2,27
Итого за 'Завтрак '			11,97	2,67	21,40	1,39	100,17	658,46	162,1	60,13	233,6	7,36	100,3	138,84	1,96	0,24	25,24	48,96
Обед																		
10/1	Салат "Зимний"	100	1,38	0,00	4,62	4,62	8,03	83,03	18,01	18,47	41,52	0,66	0	372,3	2,21	0,04	0,71	8,66
28/2	Суп с клецками с мясом лавровый лист	250	7,41	5,48	7,79	0,12	14,25	160,24	66,5	53,39	98,32	1,6	13,11	56,36	0,73	0,07	13,03	16,18
440/	зелень свежая	5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,05	0,35	1,64	0,49	0,61	0,01	0	6,65	0,01	0	0,36	0,48
32/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	180	17,06	15,07	11,69	2,49	11,79	226,65	57,79	34,48	149,5	2,42	0	4,05	1,53	0,05	4,86	47,74
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
15/6	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,00	0,04	0,04	21,31	83,91	7,84	2,72	4,71	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28	3,11
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	24,60	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	2,27
Итого за 'Обед '			30,47	20,55	27,19	10,09	83,47	717,01	170,1	117,7	328,3	5,75	13,11	444,21	5,1	0,22	24,43	80,91
Итого за день			42,44	23,23	48,59	11,48	183,64	1375,48	332,2	177,8	562	13,1	113,4	583,05	7,06	0,46	49,67	136,12

Шеф-повар  И.Г.Ахметшина