

# МЕНЮ

25 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю



ВРИО директора А.А.Еганова

24.12.2020г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	B1, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>																		
1/4	Каша гречневая с молоком	250	8,81	3,63	5,27	1,44	28,49	206,91	159,7	93,74	226,3	2,69	25	28,38	0,35	0,19	1,63	10,74
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
2/5	Какао с молоком сгущенным	220	3,83	3,01	3,71	0,66	24,52	145,81	118	28,63	104,7	0,92	10,53	19,78	0,1	0,02	0,17	7,26
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,56</b>	<b>6,75</b>	<b>20,25</b>	<b>2,50</b>	<b>77,80</b>	<b>574,42</b>	<b>291,3</b>	<b>129,4</b>	<b>368,1</b>	<b>4,19</b>	<b>95,53</b>	<b>115,65</b>	<b>1,15</b>	<b>0,26</b>	<b>1,79</b>	<b>27,77</b>
<b>Обед</b>																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	40	0,38	0,00	2,02	2,02	1,38	26,45	8,32	6,33	13,95	0,29	0	24,6	1,03	0,02	6,29	6,75
2/1	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,00	0,08	0,08	2,60	19,98	8	8,4	24,8	0,28	0	20	0,08	0,04	4	10,43
440	зелень свежая	1	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,11	0,51	0,16	0,21	0	0	1,94	0	0	0,1	0,14
32/2	Суп фасолевый	250	2,20	0,00	4,75	5,40	14,94	117,20	25,59	25,31	61,43	1,03	0	216,05	2,43	0,09	8,14	12,14
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	10	0,25	0,25	2,00	0,00	0,34	20,53	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03	0,01
	лавровый лист	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,34	1,04	0,98	0,37	0	3,09	0,02	0	0,19	0,50
4/11	Рыба запеченая (горбуша)	160	37,92	36,99	15,64	5,21	6,61	320,21	34,4	40,14	327,7	1,13	48,12	60,14	5,97	0,33	1,17	137,00
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,00	0,21	0,20	18,08	76,23	11,19	5,34	7,04	1,18	0	2,64	0,11	0,02	7,8	11,10
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>52,92</b>	<b>44,02</b>	<b>29,97</b>	<b>13,32</b>	<b>69,08</b>	<b>776,89</b>	<b>118,4</b>	<b>102,5</b>	<b>530,5</b>	<b>5,78</b>	<b>63,12</b>	<b>411,13</b>	<b>10,41</b>	<b>0,57</b>	<b>27,87</b>	<b>126,60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,48</b>	<b>50,77</b>	<b>50,22</b>	<b>15,83</b>	<b>146,88</b>	<b>1351,31</b>	<b>409,7</b>	<b>231,9</b>	<b>898,6</b>	<b>9,97</b>	<b>158,7</b>	<b>526,78</b>	<b>11,56</b>	<b>0,83</b>	<b>29,66</b>	<b>154,37</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ И.Г.Ахметшина