

МЕНЮ

Утверждаю:



ВРИО директора А.А.Еганова

25.12.2020г.

28 декабря 2020 г.

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	PЭ, мкг	TЭ, мкг	B1, мкг		C, мкг
Завтрак																		
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
Итого за 'Завтрак '			16,56	6,75	20,25	2,50	77,80	574,42	291,3	129,4	368,1	4,19	95,53	115,65	1,15	0,26	1,79	27,77
Обед																		
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
44/0	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
Итого за 'Обед '			52,92	44,02	29,97	13,32	69,08	776,89	118,4	102,5	530,5	5,78	63,12	411,13	10,41	0,57	27,87	126,60
Итого за день			69,48	50,77	50,22	15,83	146,88	1351,31	409,7	231,9	898,6	9,97	158,7	526,78	11,56	0,83	29,66	154,37

Шеф-повар

И.Г.Ахметшина