

МЕНЮ

28 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю ВРИО директор А.А.Еганова

25.12.2020г.



№	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																		
1/4	Каша гречневая с молоком	250	8,77	3,59	5,23	1,44	28,43	206,14	158,2	93,56	225,2	2,69	24,74	28,09	0,35	0,18	1,61	10,65
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
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,00	0,38	0,38	23,45	116,86	9,53	6,67	30,98	0,52	0	0	0,52	0,05	0	2,17
2/5	Какао с молоком сгущенным	220	3,88	3,06	3,76	0,66	24,85	147,72	119,8	28,83	106	0,92	10,7	20,09	0,1	0,02	0,17	7,37
Итого за 'Завтрак '			16,43	6,80	23,87	2,49	76,99	602,86	292,3	129,1	368,1	4,18	115,4	138,18	1,17	0,26	1,78	30,19
Обед																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	40	0,49	0,00	2,03	2,03	1,77	28,94	11,1	8,43	19,04	0,38	0	30,38	1,06	0,02	8,16	9,32
2/1	Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,00	0,10	0,10	3,14	24,10	9,65	10,13	29,91	0,34	0	24,12	0,1	0,05	4,82	12,58
440	зелень свежая	1	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,20	0,98	0,3	0,4	0,01	0	3,74	0,01	0	0,2	0,27
32/2	Суп фасолевый	250	2,11	0,00	4,75	5,39	14,76	115,66	22,91	24,37	59,42	0,98	0	211,92	2,4	0,08	7,97	9,77
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	0,24	0,24	1,94	0,00	0,33	19,89	8,33	0,78	5,81	0,02	14,53	15,5	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)	180	21,81	20,76	11,72	5,87	7,44	223,91	20,62	23,11	187,8	0,69	27	33,75	5,02	0,19	0,66	77,32
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,00	0,14	0,13	16,39	68,12	8,9	3,91	5,39	0,8	0	1,78	0,08	0,01	6,58	8,85
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,00	0,38	0,38	23,45	116,86	9,53	6,67	30,98	0,52	0	0	0,52	0,05	0	2,17
Итого за 'Обед '			36,84	27,78	25,92	13,91	67,80	671,26	103,8	86,73	395,6	5,03	41,53	390,95	9,43	0,44	28,76	127,34
Итого за день			53,27	34,58	49,79	16,40	144,79	1274,11	396,1	215,8	763,8	9,21	157	529,13	10,6	0,7	30,54	157,53

Шеф-повар И.Г.Ахметшина