

МЕНЮ

29 декабря 2020 г.

Обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова



№	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,мг	B1,мг		C,мг
Обед																		
4/1	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,00	0,20	0,20	5,60	29,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14,30
2/1	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,00	0,10	0,10	3,25	24,98	10	10,5	31	0,35	0	25	0,1	0,06	5	13,04
22/2	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	2,88	0,97	3,70	0,36	15,49	111,50	19,3	24,72	65,09	0,92	9,6	419,05	0,24	0,08	6,24	8,03
1/3	Азу	200	17,41	15,16	20,99	7,96	17,04	331,80	19,72	22,89	59,69	0,97	0	3,31	1,41	0,07	2,07	44,25
4/6	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,08	0,00	0,00	0,00	19,26	74,61	4,24	2,35	3,14	0,23	0	80	0,12	0,01	1,18	3,73
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,00	0,38	0,38	23,45	116,87	9,53	6,67	30,98	0,52	0	0	0,52	0,05	0	2,17
Итого за 'Обед '			26,63	16,12	25,38	9,00	84,09	689,14	62,79	67,14	189,9	2,99	9,6	527,36	2,4	0,26	14,49	85,51
Итого за день			26,63	16,12	25,38	9,00	84,09	689,14	62,79	67,14	189,9	2,99	9,6	527,36	2,4	0,26	14,49	85,51

Шеф-повар _____

И.Г.Ахметшина