


МЕНЮ

29 декабря 2020 г.

Обед для школьного питания 5-9 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,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	0	14,30
2/1	Горошек зеленый консервированный	50	1,58	0,00	0,10	0,10	3,31	25,42	10,18	10,68	31,55	0,36	0	25,44	0,1	0,06	5,09	13,27	
22/2	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	3,77	2,11	5,17	0,30	13,76	121,03	22,57	26,72	72,63	0,98	11,52	722,04	0,32	0,06	4,73	9,74	
1/3	Азу	220	18,31	16,67	22,94	8,60	11,82	330,54	16,94	15,66	40,79	0,68	0	2,42	1,5	0,04	1,34	47,30	
4/6	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,08	0,00	0,00	0,00	19,53	75,67	4,37	2,43	3,23	0,23	0	82,5	0,12	0,01	1,21	3,83	
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,51	0,00	0,37	0,37	22,72	113,24	9,24	6,47	30,02	0,51	0	0	0,51	0,05	0	2,10	
Итого за 'Обед '			28,34	18,78	28,78	9,57	76,74	695,28	63,28	61,96	178,2	2,77	11,52	832,4	2,56	0,22	12,37	90,54	
Итого за день			28,34	18,78	28,78	9,57	76,74	695,28	63,28	61,96	178,2	2,77	11,52	832,4	2,56	0,22	12,37	90,54	

Шеф - повар _____

И.Г.Ахметшина