

# МЕНЮ

24 декабря 2020 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:  ВРИО директора А.А.Еганова

23.12.2020г.

№	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг		C,мг
<b>Завтрак</b>																		
2/10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,68	2,49	5,51	0,00	33,48	214,87	107,9	32,4	168,8	1,83	20,24	37,53	0,76	0,12	0,44	9,65
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
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,43	0,00	0,09	0,11	20,23	81,20	3,22	0,79	1,44	0,1	0	0,13	0,01	0	2,62	2,71
13/8	Яблоки (без потерь)	230	1,14	0,00	1,14	1,14	28,03	139,25	45,77	25,74	31,46	6,29	0	14,3	0,57	0,09	28,6	31,46
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>12,04</b>	<b>2,65</b>	<b>21,63</b>	<b>1,63</b>	<b>105,44</b>	<b>684,31</b>	<b>171,3</b>	<b>65,6</b>	<b>238,7</b>	<b>8,79</b>	<b>100,2</b>	<b>141,96</b>	<b>2,07</b>	<b>0,26</b>	<b>31,67</b>	<b>55,99</b>
<b>Обед</b>																		
10/1	Салат "Зимний"	100	1,35	0,00	4,62	4,62	7,97	82,52	17,17	17,97	40,65	0,64	0	372,1	2,2	0,04	0,67	7,59
28/2	Суп с клецками с мясом	250	7,46	5,52	7,82	0,12	14,25	160,72	66,5	53,39	98,32	1,6	13,11	56,36	0,73	0,07	13,03	16,24
440	зелень свежая	5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,04	0,25	1,17	0,35	0,44	0,01	0	4,77	0,01	0	0,26	0,35
	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
32/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	200	18,95	16,74	12,99	2,76	13,10	251,83	64,21	38,31	166,1	2,69	0	4,5	1,7	0,05	5,4	53,04
3/14	Соус томатный	60	0,59	0,01	2,64	2,42	3,45	40,23	0,99	0,06	0,2	0,01	0	0	0	0	0	1,96
15/6	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	0,04	0,04	21,38	84,31	8,14	2,83	4,9	0,12	0	1,83	0,05	0,01	5,5	3,21
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,20</b>	<b>22,27</b>	<b>28,50</b>	<b>10,34</b>	<b>83,63</b>	<b>736,72</b>	<b>175,1</b>	<b>120,6</b>	<b>342,6</b>	<b>5,97</b>	<b>13,11</b>	<b>442,65</b>	<b>5,23</b>	<b>0,22</b>	<b>25,05</b>	<b>85,06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,23</b>	<b>24,92</b>	<b>50,13</b>	<b>11,98</b>	<b>189,08</b>	<b>1421,02</b>	<b>346,3</b>	<b>186,2</b>	<b>581,3</b>	<b>14,8</b>	<b>113,4</b>	<b>584,62</b>	<b>7,3</b>	<b>0,48</b>	<b>56,71</b>	<b>141,05</b>

Шеф-повар  И.Г.Ахметшина