

МЕНЮ


11 мая 2021 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова

10.05.21 г.

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	В1, мг		С, мг
Завтрак																		
4/10	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,26	2,30	5,04	0,32	27,44	178,96	91,79	14,69	86,49	0,38	18,99	35,21	0,52	0,06	0,41	8,02
3/13	Сыр порциями	12	3,09	3,09	3,13	0,00	0,00	41,23	11,76	6,47	70,56	0,08	24,7	28,56	0,05	0	0,08	5,40
4/5	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,84	3,02	0,30	13,45	92,62	105,8	19,31	87,97	0,49	11,74	21,58	0,01	0,03	0,51	7,16
18/9	Хлеб пшеничный	50	4,03	0,00	0,42	0,42	26,08	129,96	10,6	7,42	34,45	0,58	0	0	0,58	0,06	0	2,68
3/8	Бананы (без потерь)	230	3,60	0,00	1,20	1,20	50,40	229,20	19,2	100,8	67,2	1,44	0	48	0,96	0,1	24	48,00
5/9	Вафли	52	0,41	0,00	2,88	0,00	2,88	38,46	0	0	0	0	0	4,11	0,04	0	0	5,18
Итого за 'Завтрак'			19,52	8,23	15,68	2,24	120,24	710,43	239,2	148,7	346,7	2,98	55,42	137,46	2,16	0,24	25	76,43
обед																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	100	0,94	0,00	5,04	5,04	3,46	66,12	20,79	15,83	34,88	0,73	0	61,49	2,56	0,04	15,73	19,61
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	8,20	0,00	5,26	5,98	26,57	198,34	50,67	50,68	143,7	2,74	0	252,58	2,58	0,27	5,65	3,64
-	Говядина тушеная (консервы)	27	5,23	5,57	4,96	0,00	0,06	65,83	4,08	5,48	51,31	0,69	0	0	0,13	0	0	12,79
440	зелень свежая	3	0,26	0,00	0,03	0,04	0,58	4,02	18,6	5,59	6,92	0,15	0	75,62	0,17	0	4,16	5,52
8/4	Макаронные изделия отварные	160	5,68	0,06	5,39	0,71	34,59	216,37	14,13	7,78	43,82	0,8	17,92	33,6	0,89	0,07	0	5,06
4/3	Гуляш из говядины	90	9,71	9,13	11,25	3,40	3,46	155,06	9,89	14,31	102,9	1,52	0	10,37	1,89	0,03	0,77	34,61
4/6	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,07	0,00	0,00	0,00	18,70	72,39	3,98	2,2	2,93	0,22	0	74,72	0,11	0,01	1,1	6,38
-	Хлеб пшеничный	37	2,59	0,00	0,23	0,23	19,30	93,86	5,1	3,68	17,08	0,33	0	0	0,43	0,03	0	1,98
-	Хлеб ржаной	30	2,30	0,00	0,42	0,42	11,63	67,35	12,19	16,37	55,03	1,36	0	0,35	0,49	0,06	0	1,58
Итого за 'обед'			34,99	14,75	32,58	15,81	118,35	939,33	139,4	121,9	458,5	8,53	17,92	508,72	9,26	0,52	27,41	91,18
Итого за день			54,51	22,98	48,26	18,06	238,59	1649,75	378,6	270,6	805,2	11,5	73,34	646,17	11,42	0,76	52,41	167,61

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина