

МЕНЮ

12 мая 2021 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс



№	Наименование блюда	Вых од, 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	ГЭ, мг	B1, мг		C, мг
Завтрак																		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,98	2,99	6,50	0,51	25,63	182,62	115,4	27,04	123,4	0,52	24,19	45,18	0,14	0,07	0,53	10,56
7/5	Чай с сахаром	200	0,56	0,00	0,13	0,15	9,19	38,99	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	1,55
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	9,00
18/9	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	0,42	0,42	25,88	128,96	10,52	7,36	34,19	0,58	0	0	0,58	0,06	0	2,66
6/8	Груши (без потерь)	210	0,80	0,00	0,60	0,60	20,60	101,38	38	24	32	4,6	0	4	0,8	0,04	10	40,00
Итого за 'Завтрак '			10,50	3,15	22,16	1,69	81,56	584,08	169	58,4	195,6	5,77	104,2	139,18	1,72	0,17	10,53	63,77
обед																		
15/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,97	0,00	3,00	3,00	3,09	45,44	25,5	8,71	18,76	0,34	0	1,51	1,38	0,02	22,78	2,12
2/1	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,00	0,04	0,04	1,30	9,99	4	4,2	12,4	0,14	0	10	0,04	0,02	2	2,78
8/2	Свекольник с мясом	250	6,50	5,01	6,89	0,17	9,75	130,30	81,88	64,21	119,8	2,33	10,03	211,94	0,74	0,08	13,53	26,34
440:	зелень свежая	3	0,21	0,00	0,03	0,03	0,47	3,24	15	4,52	5,59	0,12	0	60,99	0,14	0	3,36	4,44
9/2	Сметана	20	0,52	0,52	4,19	0,00	0,71	43,06	18,04	1,68	12,58	0,04	31,46	33,55	0,08	0,01	0,06	4,40
1/3	Азу	140	12,21	10,61	14,70	5,57	12,07	233,09	14,36	16,27	42,82	0,69	0	2,32	0,99	0,05	1,47	44,64
21/6	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80	4,43
-	Хлеб пшеничный	50	3,48	0,00	0,31	0,31	25,88	125,86	6,84	4,93	22,9	0,45	0	0	0,58	0,05	0	2,66
-	Хлеб ржаной	45	3,28	0,00	0,60	0,60	16,59	96,04	17,38	23,34	78,47	1,94	0	0,5	0,7	0,09	0	2,26
Итого за 'обед '			28,45	16,14	30,03	9,99	93,97	795,90	195,1	131,1	316,4	6,67	41,48	484,21	5,41	0,32	123,2	94,06
Итого за день			38,96	19,29	52,19	11,68	175,52	1379,99	364	189,5	512	12,4	145,7	623,39	7,13	0,49	133,7	157,83

Шеф - повар _____

И.Г.Ахметшина