

МЕНЮ

12 мая 2021 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова



Завтрак и обед для школьного питания 5-9 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,37	2,89	6,27	0,35	22,55	165,14	110,6	23,11	110,9	0,41	23,78	44,28	0,13	0,06	0,51	10,12
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	3,86	0,00	0,41	0,41	25,01	124,63	10,17	7,12	33,04	0,56	0	0	0,56	0,06	0	2,57
6/8	Груши (без потерь)	210	0,83	0,00	0,62	0,62	21,36	105,10	39,39	24,88	33,17	4,77	0	4,15	0,83	0,04	10,37	41,47
Итого за 'Завтрак'			9,78	3,05	21,93	1,53	78,37	565,99	165,2	55,11	183,1	5,8	103,8	138,43	1,72	0,16	10,88	64,70
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	0,59	0,00	0,04	0,04	1,24	9,51	3,81	4	11,8	0,13	0	9,52	0,04	0,02	1,9	2,64
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	0,50	0,50	4,04	0,00	0,69	41,46	17,36	1,62	12,11	0,04	30,29	32,31	0,08	0,01	0,06	4,24
1/3	Азу	170	14,83	12,88	17,85	6,77	14,67	283,07	17,49	19,8	52,06	0,84	0	2,83	1,2	0,06	1,79	54,25
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	3,36	0,00	0,30	0,30	25,01	121,63	6,61	4,77	22,13	0,43	0	0	0,56	0,04	0	2,57
-	Хлеб ржаной	45	3,22	0,00	0,59	0,59	16,30	94,35	17,08	22,93	77,09	1,9	0	0,49	0,68	0,09	0	2,22
Итого за 'обед'			30,85	18,40	33,00	11,16	95,31	837,89	196,8	133,8	322,5	6,76	40,31	482,98	5,59	0,33	123,4	103,24
Итого за день			40,63	21,44	54,93	12,70	173,68	1403,88	362	188,9	505,5	12,6	144,1	621,41	7,3	0,48	134,3	167,94

Шеф - повар



И.Г.Ахметшина