

# МЕНЮ


13 мая 2021 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																		
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,08	2,94	6,18	0,20	21,36	158,51	111,4	21,07	106,4	0,31	24	44,5	0,13	0,04	0,52	10,32
	Повидло	25	0,09	0,00	0,00	0,00	14,79	57,25	3,08	1,52	1,96	0,28	0	0	0	0	0,05	2,75
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	18,27	117,51	110,5	26,97	101,1	0,89	12	22,12	0,01	0,03	0,52	7,24
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	24,60	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	2,53
6/9	Конфеты шоколадные	50	3,53	3,75	14,92	0,00	23,34	242,02	63,36	39,59	83,96	1,52	4,5	8,5	0,35	0,02	0	18,98
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,14</b>	<b>9,59</b>	<b>24,84</b>	<b>1,20</b>	<b>102,36</b>	<b>697,90</b>	<b>298,4</b>	<b>96,15</b>	<b>325,9</b>	<b>3,55</b>	<b>40,5</b>	<b>75,12</b>	<b>1,04</b>	<b>0,15</b>	<b>1,09</b>	<b>41,82</b>
<b>Обед</b>																		
1/1	Винегрет с фасолью	80	0,95	0,00	7,14	0,09	4,54	89,34	18,94	11,82	26,51	0,56	0	137,06	3,68	0,02	2,66	10,80
27/2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	0,04	4,02	0,05	8,19	79,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,99
5/2	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0,00	0,30	44,15	2,68	4,79	33,56	0,55	0	40	0,11	0,01	0,09	15,38
9/2	Сметана	10	0,25	0,25	2,00	0,00	0,34	20,53	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03	2,10
	лавровый лист	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,68	2,09	1,97	0,75	0	6,18	0,04	0	0,37	0,90
122	рыба "Лакомка", запеченная под сыром	110	24,88	25,82	15,74	6,07	3,79	257,69	30,17	35,11	254,1	0,72	38,94	68,95	4,49	0,17	0,43	65,65
25/6	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	23,94	95,03	6,91	1,82	3,27	0,16	0	0,32	0,03	0,01	2,56	3,24
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,00	0,37	0,37	22,92	114,25	9,32	6,52	30,29	0,51	0	0	0,51	0,05	0	2,35
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,34	14	18,8	63,19	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	1,82
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>38,26</b>	<b>30,18</b>	<b>32,69</b>	<b>7,08</b>	<b>77,39</b>	<b>777,51</b>	<b>105,3</b>	<b>81,76</b>	<b>418,9</b>	<b>4,83</b>	<b>53,94</b>	<b>268,91</b>	<b>9,45</b>	<b>0,34</b>	<b>6,14</b>	<b>108,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,39</b>	<b>39,77</b>	<b>57,53</b>	<b>8,28</b>	<b>179,75</b>	<b>1475,41</b>	<b>403,6</b>	<b>177,9</b>	<b>744,7</b>	<b>8,38</b>	<b>94,44</b>	<b>344,03</b>	<b>10,5</b>	<b>0,49</b>	<b>7,23</b>	<b>150,05</b>

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина