

МЕНЮ

13 мая 2021 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс



| № | Наименование блюда | Вых од, | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, 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 | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 35 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,70 | 80,15 | 4,31 | 2,13 | 2,74 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 3,85 |
| 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 | 60 | 4,56 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 29,52 | 147,13 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 0 | 0 | 0,66 | 0,07 | 0 | 3,03 |
| 6/9 | Конфеты шоколадные | 55 | 3,88 | 4,13 | 16,41 | 0,00 | 25,68 | 266,22 | 69,7 | 43,54 | 92,35 | 1,67 | 4,95 | 9,35 | 0,39 | 0,02 | 0 | 20,88 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 16,29 | 9,97 | 26,41 | 1,28 | 115,53 | 769,52 | 307,9 | 102,1 | 341,5 | 3,93 | 40,95 | 75,97 | 1,19 | 0,16 | 1,11 | 45,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/1 | Винегрет с фасолью | 90 | 1,07 | 0,00 | 8,03 | 0,10 | 5,10 | 100,51 | 21,3 | 13,3 | 29,83 | 0,63 | 0 | 154,19 | 4,13 | 0,02 | 2,99 | 12,14 |
| 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) | 20 | 5,49 | 5,42 | 3,89 | 0,01 | 0,40 | 58,86 | 3,57 | 6,39 | 44,75 | 0,73 | 0 | 53,33 | 0,15 | 0,01 | 0,12 | 20,51 |
| 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 | 128 | 28,95 | 30,04 | 18,32 | 7,07 | 4,41 | 299,85 | 35,1 | 40,86 | 295,6 | 0,84 | 45,31 | 80,23 | 5,22 | 0,2 | 0,51 | 76,39 |
| 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 | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 16,70 | 96,67 | 17,5 | 23,5 | 78,99 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 | 2,28 |
| Итого за 'Обед' | | | 44,48 | 35,76 | 37,25 | 8,21 | 82,01 | 864,90 | 117 | 95,27 | 490,7 | 5,59 | 60,31 | 310,75 | 10,83 | 0,39 | 6,58 | 125,90 |
| Итого за день | | | 60,77 | 45,72 | 63,67 | 9,49 | 197,55 | 1634,42 | 424,9 | 197,4 | 832,3 | 9,52 | 101,3 | 386,72 | 12,01 | 0,55 | 7,69 | 171,22 |

Шеф - повар :



И.Г.Ахметшина