

## МЕНЮ


14 мая 2021 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  А.Еганова

13.05.21 г.

№	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.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>																		
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	155	18,75	118,8	0,13	12,5	12,5	0	0,04	0,75	46,88
12/1	Бутерброд горячий с маслом и сыром	45	5,72	4,01	9,61	0,18	11,17	157,31	21,3	11,4	106,9	0,37	61,5	69,45	0,38	0,03	0,11	11,26
7/5	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	9,15	37,50	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	1,22
8/9	Шоколад молочный	50	4,61	4,90	15,27	0,00	22,93	245,31	154,9	29,58	134,4	0,65	6	11	0,4	0,03	0	32,91
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,70</b>	<b>14,03</b>	<b>28,09</b>	<b>0,28</b>	<b>48,75</b>	<b>509,27</b>	<b>331,4</b>	<b>59,73</b>	<b>360</b>	<b>1,17</b>	<b>80</b>	<b>92,95</b>	<b>0,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,86</b>	<b>92,26</b>
<b>Обед</b>																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	90	0,84	0,00	6,01	6,01	3,11	72,73	18,71	14,25	31,42	0,65	0	55,34	2,97	0,04	14,16	18,53
17/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	0,00	1,38	1,59	14,19	81,33	8,59	10,07	30,43	0,5	0	51,05	0,83	0,05	2,95	3,85
5/2	Мясо отварное (для супов)	15	4,32	4,27	3,06	0,00	0,30	46,25	2,76	4,99	35,14	0,57	0	40	0,11	0,01	0,09	16,32
492	Запеканка из печени с рисом	160	22,50	22,41	17,04	0,22	12,51	296,86	26,17	30,37	382,9	7,89	658,6	1128,4	1,45	0,29	17,96	48,55
3/14	Соус томатный	50	0,50	0,01	2,32	2,01	2,87	34,57	0,82	0,05	0,16	0,01	0	0	0	0	0	1,85
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	13,31	50,57	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,34
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,00	0,38	0,38	23,45	116,86	9,53	6,67	30,98	0,52	0	0	0,52	0,05	0	2,41
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	1,82
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,60</b>	<b>26,69</b>	<b>30,67</b>	<b>10,69</b>	<b>83,11</b>	<b>776,51</b>	<b>80,99</b>	<b>85,19</b>	<b>574,3</b>	<b>11,8</b>	<b>658,6</b>	<b>1275,1</b>	<b>6,44</b>	<b>0,51</b>	<b>35,16</b>	<b>98,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,30</b>	<b>40,72</b>	<b>58,76</b>	<b>10,98</b>	<b>131,86</b>	<b>1285,78</b>	<b>412,4</b>	<b>144,9</b>	<b>934,3</b>	<b>12,9</b>	<b>738,6</b>	<b>1368,1</b>	<b>7,23</b>	<b>0,61</b>	<b>36,01</b>	<b>190,93</b>

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина