

МЕНЮ

14 мая 2021 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:  А.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	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																		
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
Итого за 'Завтрак'			14,70	14,03	28,09	0,28	48,75	509,27	331,4	59,73	360	1,17	80	92,95	0,78	0,1	0,86	92,26
Обед																		
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	1,95	0,00	1,34	1,54	12,38	72,27	7,51	7,63	24,27	0,41	0	50,68	0,81	0,03	1,97	2,83
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
Итого за 'Обед'			36,37	26,69	30,62	10,65	81,30	767,45	79,92	82,75	568,1	11,7	658,6	1274,8	6,43	0,5	34,18	97,65
Итого за день			51,07	40,72	58,71	10,93	130,05	1276,71	411,4	142,5	928,1	12,8	738,6	1367,7	7,22	0,6	35,04	189,91

Шеф-повар _____

И.Г.Ахметшина