

## МЕНЮ

17 мая 2021 г.


Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова

14.05.21 г.



№	Наименование блюда	Выхо	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	
<b>Завтрак</b>																		
10/4	Каша перловая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,62	2,85	6,36	0,50	36,02	235,31	121,9	27,67	204,4	0,84	23,64	43,84	0,55	0,07	0,5	9,42
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
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
13/8	Яблоки (без потерь)	200	0,80	0,00	0,80	0,80	19,60	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20	25,00
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,51</b>	<b>6,86</b>	<b>16,85</b>	<b>1,58</b>	<b>75,94</b>	<b>527,48</b>	<b>175,5</b>	<b>57,07</b>	<b>333,2</b>	<b>5,63</b>	<b>85,14</b>	<b>123,29</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>20,61</b>	<b>46,90</b>
<b>Обед</b>																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	80	0,71	0,00	4,03	4,03	2,50	51,44	15,63	12,21	26,03	0,56	0	49,19	2,04	0,03	12,26	16,13
32/2	Суп фасолевый	250	1,60	0,00	4,65	5,29	10,87	96,01	19,7	19,05	45,16	0,76	0	211,27	2,37	0,06	5,87	11,16
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,39	2,37	1,70	0,00	0,16	25,57	1,5	2,79	19,43	0,32	0	26,67	0,06	0,01	0,04	9,04
9/2	Сметана	15	0,38	0,38	3,00	0,00	0,51	30,80	12,9	1,2	9	0,03	22,5	24	0,06	0	0,05	3,15
22/3	Тефтели мясные с рисом	144	16,90	14,85	20,49	3,60	21,37	341,53	37,39	17,06	136,5	2,11	0	0	1,9	0,03	0	58,66
2/14	Соус сметанный	40	0,48	0,27	3,97	0,03	1,68	44,83	10,49	1,13	8,18	0,06	26,2	28,6	0,1	0,01	0,01	3,42
4/6	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,08	0,00	0,00	0,00	19,26	74,61	4,24	2,35	3,14	0,23	0	80	0,12	0,01	1,18	6,79
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,37
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,46</b>	<b>17,86</b>	<b>38,70</b>	<b>12,94</b>	<b>90,51</b>	<b>845,55</b>	<b>117,6</b>	<b>71,17</b>	<b>208,2</b>	<b>4,36</b>	<b>48,7</b>	<b>420,03</b>	<b>7,73</b>	<b>0,25</b>	<b>19,41</b>	<b>109,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,97</b>	<b>24,72</b>	<b>55,55</b>	<b>14,52</b>	<b>166,46</b>	<b>1373,03</b>	<b>293</b>	<b>128,2</b>	<b>541,4</b>	<b>9,99</b>	<b>133,8</b>	<b>543,32</b>	<b>9,06</b>	<b>0,41</b>	<b>40,02</b>	<b>156,62</b>

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина