

МЕНЮ

17 мая 2021 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс



№	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	С,мг	
Завтрак																		
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	50	5,12	3,22	9,43	0,20	12,41	158,43	19	10,1	90,75	0,38	58,53	66,06	0,41	0,03	0,08	10,41
13/8	Яблоки (без потерь)	210	0,84	0,00	0,84	0,84	20,58	102,23	33,6	18,9	23,1	4,62	0	10,5	0,42	0,06	21	26,25
Итого за 'Завтрак '			12,95	6,08	16,72	1,64	78,16	533,46	174,8	56,67	318,2	5,86	82,17	120,4	1,37	0,16	21,59	47,30
Обед																		
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	90	0,84	0,00	4,54	4,54	3,11	59,51	18,71	14,25	31,39	0,65	0	55,34	2,31	0,04	14,16	18,37
32/2	Суп фасолевый	250	2,11	0,00	4,75	5,39	14,76	115,69	22,96	24,39	59,45	0,98	0	212	2,4	0,08	7,98	13,02
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,20	29,43	1,79	3,19	22,37	0,37	0	26,67	0,07	0,01	0,06	10,37
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	150	19,98	17,73	23,08	3,75	23,67	387,31	39,91	20,1	162	2,48	0	0	2,03	0,04	0	69,93
2/14	Соус сметанный	45	0,54	0,30	4,47	0,03	1,89	50,43	11,8	1,27	9,21	0,06	29,48	32,18	0,11	0,01	0,01	3,84
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	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	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
Итого за 'Обед '			31,81	21,12	42,54	13,71	92,75	904,00	124,5	75,87	223,4	4,54	51,98	430,48	8,04	0,27	23,43	126,85
Итого за день			44,76	27,19	59,26	15,35	170,91	1437,46	299,3	132,5	541,6	10,4	134,2	550,88	9,42	0,43	45,01	174,14

Шеф - повар



И.Г.Ахметшина