

МЕНЮ

18 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																		
4/10	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	179,89	93,65	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42	8,13
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	4,50
4/5	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,90	3,08	0,30	13,54	93,78	108,1	19,58	89,7	0,5	12	22,06	0,01	0,03	0,52	7,29
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	24,60	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	2,53
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	135,00
Итого за 'Завтрак '			13,37	5,33	16,02	1,02	85,99	548,82	228,2	49,48	227,1	4,25	71,2	102,66	1,38	0,16	4,94	157,44
Обед																		
9/1	Помидоры свежие	50	0,54	0,00	0,10	0,10	1,86	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25	9,44
3/2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	0,04	3,32	0,15	7,94	70,74	28,69	17,45	37,84	0,75	12	283,09	0,21	0,04	7,17	8,69
-	Говядина тушеная (консервы)	10	1,58	1,68	1,50	0,00	0,02	19,87	1,23	1,65	15,49	0,21	0	0	0,04	0	0	3,86
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
33/8	Перец, фаршированный мясом говядины и рисом	150	7,98	6,19	7,57	1,74	12,74	155,81	17,03	17,9	78,47	1,34	9	270	1,63	0,08	81,19	75,04
2/14	Соус сметанный	25	0,30	0,16	2,13	0,02	1,04	24,78	6,44	0,71	4,98	0,03	14,38	15,63	0,06	0	0,01	1,91
5/6	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	73,21	7,44	4,57	6,35	0,18	0	29,15	0,28	0	0,08	2,53
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
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	24,60	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	2,53
Итого за 'Обед '			18,97	8,45	18,51	2,90	80,42	587,86	104,6	79,08	260,6	5,1	57,88	688,76	3,73	0,28	100,7	108,97
Итого за день			32,34	13,78	34,53	3,92	166,41	1136,69	332,8	128,6	487,6	9,35	129,1	791,42	5,11	0,44	105,7	266,41

Шеф - повар



И.Г.Ахметшина