

# МЕНЮ

18 мая 2021 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 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	
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,37</b>	<b>5,33</b>	<b>16,02</b>	<b>1,02</b>	<b>85,99</b>	<b>548,82</b>	<b>228,2</b>	<b>49,48</b>	<b>227,1</b>	<b>4,25</b>	<b>71,2</b>	<b>102,66</b>	<b>1,38</b>	<b>0,16</b>	<b>4,94</b>	<b>157,44</b>
<b>Обед</b>																		
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	140	7,45	5,78	7,06	1,62	11,89	145,42	15,9	16,71	73,24	1,25	8,4	252	1,52	0,07	75,78	70,04
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>18,43</b>	<b>8,03</b>	<b>18,00</b>	<b>2,78</b>	<b>79,57</b>	<b>577,47</b>	<b>103,5</b>	<b>77,88</b>	<b>255,3</b>	<b>5,01</b>	<b>57,28</b>	<b>670,76</b>	<b>3,62</b>	<b>0,28</b>	<b>95,33</b>	<b>103,97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,81</b>	<b>13,37</b>	<b>34,02</b>	<b>3,80</b>	<b>165,56</b>	<b>1126,30</b>	<b>331,6</b>	<b>127,4</b>	<b>482,4</b>	<b>9,26</b>	<b>128,5</b>	<b>773,42</b>	<b>5</b>	<b>0,44</b>	<b>100,3</b>	<b>261,41</b>

Шеф - повар



И.Г.Ахметшина