

## МЕНЮ


19 мая 2021 г.

Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова



№	Наименование блюда	Выход	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	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг		C, мг
<b>Завтрак</b>																		
8/4	Макаронные изделия отварные	170	6,02	0,05	4,28	0,75	36,73	216,71	14,53	8,26	45,97	0,84	13,6	25,5	0,92	0,07	0	4,35
3/1	Икра кабачковая	75	0,67	0,00	4,36	0,00	4,51	59,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,92
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	6,40
	Повидло	45	0,16	0,00	0,00	0,00	25,86	100,10	5,39	2,66	3,42	0,49	0	0	0	0	0,09	4,81
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,42	0,00	0,09	0,11	20,21	81,01	3,01	0,72	1,33	0,1	0	0,12	0,01	0	2,41	2,81
18/9	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,00	0,32	0,32	19,44	96,91	7,9	5,53	25,69	0,43	0	0	0,43	0,04	0	2,00
3/8	Бананы (без потерь)	210	3,23	0,00	1,08	1,08	45,25	205,77	17,24	90,49	60,33	1,29	0	43,09	0,86	0,09	21,55	43,09
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,59</b>	<b>5,13</b>	<b>14,73</b>	<b>2,25</b>	<b>152,28</b>	<b>822,35</b>	<b>70,07</b>	<b>112,5</b>	<b>213,5</b>	<b>4,16</b>	<b>113,6</b>	<b>172,71</b>	<b>2,47</b>	<b>0,23</b>	<b>24,04</b>	<b>72,38</b>
<b>Обед</b>																		
12/1	Салат Мозаика	75	1,12	0,00	3,79	3,79	4,52	59,65	13,08	15,03	26,66	0,36	0	609,05	1,81	0,03	2,36	7,93
15/2	Суп из овощей	250	2,17	0,00	5,81	6,60	13,36	119,62	23,97	23,31	55,34	0,86	0	207,16	2,91	0,08	10,27	10,28
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,63	2,60	1,87	0,00	0,13	27,94	1,53	3	21,19	0,35	0	26,67	0,07	0,01	0,03	9,93
9/2	Сметана	15	0,27	0,27	2,15	0,00	0,37	22,04	9,23	0,86	6,44	0,02	16,1	17,18	0,04	0	0,03	2,26
6/4	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,08	0,03	3,74	1,06	17,31	127,73	10,58	61,2	92,65	2,08	15,55	18,17	0,31	0,1	0	4,29
17/3	Печень по-строгановски	100	27,02	28,49	30,54	6,70	2,57	393,89	32	25,88	441,5	9,4	7678	13131	4,75	0,34	20,47	63,07
21/6	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80	4,43
18/9	Хлеб пшеничный	50	6,26	0,00	0,66	0,66	40,51	201,90	16,47	11,53	53,52	0,91	0	0	0,91	0,09	0	4,16
20/9	Хлеб ржаной	35	2,47	0,00	0,45	0,45	12,50	72,37	13,1	17,59	59,13	1,46	0	0,37	0,52	0,07	0	1,70
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>46,68</b>	<b>31,40</b>	<b>49,28</b>	<b>19,53</b>	<b>115,36</b>	<b>1134,02</b>	<b>132</b>	<b>161,6</b>	<b>759,5</b>	<b>16,1</b>	<b>7709</b>	<b>14173</b>	<b>12,08</b>	<b>0,73</b>	<b>113,2</b>	<b>108,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,27</b>	<b>36,52</b>	<b>64,00</b>	<b>21,78</b>	<b>267,64</b>	<b>1956,37</b>	<b>202,1</b>	<b>274,1</b>	<b>973,1</b>	<b>20,2</b>	<b>7823</b>	<b>14345</b>	<b>14,55</b>	<b>0,97</b>	<b>137,2</b>	<b>180,42</b>

Шеф - повар 

И.Г.Ахметшина