

МЕНЮ

19 мая 2021 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю: _____

18.05.21 г



№	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	
Завтрак																		
8/4	Макаронные изделия отварные	160	5,67	0,04	4,03	0,71	34,57	203,96	13,68	7,78	43,26	0,79	12,8	24	0,87	0,07	0	4,10
3/1	Икра кабачковая	70	0,66	0,00	4,31	0,00	4,46	58,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,82
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	40	0,15	0,00	0,00	0,00	23,66	91,60	4,93	2,44	3,13	0,45	0	0	0	0	0,08	4,40
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,43	0,00	0,09	0,11	20,24	81,37	3,4	0,84	1,54	0,1	0	0,14	0,01	0	2,8	2,97
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	14,76	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	1,52
3/8	Бананы (без потерь)	200	3,00	0,00	1,00	1,00	42,00	191,00	16	84	56	1,2	0	40	0,8	0,08	20	40,00
Итого за 'Завтрак'			17,26	5,12	14,27	2,05	139,97	762,65	66	104,1	200,2	3,88	112,8	168,14	2,25	0,21	22,88	68,20
Обед																		
12/1	Салат Мозаика	70	1,11	0,00	3,54	3,54	4,56	57,62	13,85	14,83	27,76	0,38	0	568,58	1,7	0,03	2,71	7,80
15/2	Суп из овощей	250	1,79	0,00	5,73	6,51	10,16	103,90	23,54	19,15	46,1	0,71	0	206,48	2,9	0,06	8,55	8,61
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	10,38
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
6/4	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	0,03	3,88	1,44	23,49	162,50	12,36	83	125	2,81	14,13	16,82	0,4	0,14	0	5,04
17/3	Печень по-строгановски	90	11,49	12,01	26,13	6,03	2,52	291,94	27,66	11,66	189,8	3,84	3115	5368,6	3,61	0,14	8,23	36,01
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	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	98,08	8	5,6	26	0,44	0	0	0,44	0,04	0	2,02
20/9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	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'			28,73	15,12	45,18	18,48	95,24	941,18	122,7	156	496,6	10,4	3151	6374,8	10,36	0,49	99,6	78,80
Итого за день			45,99	20,25	59,45	20,54	235,21	1703,83	188,7	260	696,8	14,2	3264	6543	12,61	0,71	122,5	147,00

Шеф - повар _____

И.Г.Ахметшина