

МЕНЮ

20 мая 2021 г.

Завтрак и обед для школьного питания 1-4 класс

Утверждаю:  А.А.Еганова

19.05.2021г.



| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | | | | Цена, руб. |
|----------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | РD,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124/ | Запеканка из творога | 140 | 25,07 | 25,19 | 15,81 | 0,16 | 22,21 | 335,59 | 234 | 34,42 | 299,2 | 0,83 | 65,55 | 119,78 | 0,58 | 0,07 | 0,44 | 36,08 | |
| 11/9 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 2,88 | 3,40 | 0,00 | 22,20 | 126,96 | 122,8 | 13,6 | 87,6 | 0,08 | 16,8 | 18,8 | 0,08 | 0,02 | 0,4 | 7,92 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 6/8 | Груши (без потерь) | 200 | 0,80 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,60 | 101,38 | 38 | 24 | 32 | 4,6 | 0 | 4 | 0,8 | 0,04 | 10 | 40,00 | |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 32,17 | 28,07 | 20,22 | 1,18 | 93,84 | 699,51 | 403,1 | 77,62 | 444,8 | 5,98 | 82,35 | 142,58 | 1,9 | 0,18 | 10,84 | 87,23 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5/1 | Огурцы свежие | 50 | 0,40 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 1,25 | 7,97 | 11,5 | 7 | 21 | 0,3 | 0 | 5 | 0,05 | 0,02 | 5 | 11,56 | |
| 14/2 | Суп Янтарный с мясом | 250 | 8,75 | 7,22 | 9,17 | 0,24 | 10,04 | 161,63 | 29,96 | 26,92 | 131,8 | 1,84 | 64,48 | 289,73 | 0,41 | 0,11 | 13,98 | 21,47 | |
| 44/1 | Сельдь с маслом | 120 | 13,52 | 13,52 | 39,00 | 0,00 | 0,31 | 406,32 | 67,42 | 31,36 | 219,1 | 0,94 | 247 | 277,2 | 1,28 | 0,02 | 0 | 14,09 | |
| 12/4 | Пюре картофельное | 180 | 4,46 | 0,86 | 6,18 | 0,72 | 30,78 | 204,78 | 57,06 | 45,52 | 131,2 | 1,7 | 30,89 | 40,02 | 0,24 | 0,23 | 36,21 | 19,59 | |
| 591 | Кисель из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,31 | 50,57 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,88 | |
| 18/9 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 22,14 | 110,34 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 0 | 0 | 0,5 | 0,05 | 0 | 2,27 | |
| 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 ' | | | 32,54 | 21,60 | 55,12 | 1,73 | 87,85 | 999,62 | 185,9 | 131,2 | 579,7 | 6,49 | 342,3 | 612,25 | 2,9 | 0,47 | 55,19 | 75,23 | |
| Итого за день | | | 64,70 | 49,67 | 75,34 | 2,91 | 181,70 | 1699,13 | 588,9 | 208,8 | 1025 | 12,5 | 424,7 | 754,83 | 4,81 | 0,64 | 66,03 | 168,46 | |

Шеф-повар  И.Г.Ахметшина