

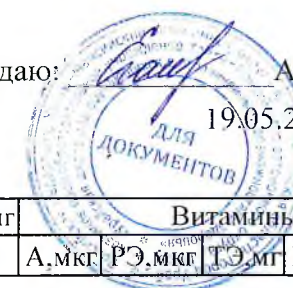
# МЕНЮ

20 мая 2021 г.

Утверждаю:  А.А.Еганова

19.05.2021г.

## Завтрак и обед для школьного питания 5-9 класс



№	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	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
<b>Завтрак</b>																		
124/	Запеканка из творога	150	26,86	26,99	16,94	0,17	23,80	359,56	250,7	36,88	320,6	0,89	70,23	128,34	0,62	0,07	0,47	38,66
11/9	Молоко сгущенное	50	3,60	3,60	4,25	0,00	27,75	158,70	153,5	17	109,5	0,1	21	23,5	0,1	0,03	0,5	9,90
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)	210	0,84	0,00	0,63	0,63	21,63	106,45	39,9	25,2	33,6	4,83	0	4,2	0,84	0,04	10,5	42,00
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>34,72</b>	<b>30,59</b>	<b>22,23</b>	<b>1,22</b>	<b>102,01</b>	<b>760,29</b>	<b>452,4</b>	<b>84,68</b>	<b>489,7</b>	<b>6,29</b>	<b>91,23</b>	<b>156,04</b>	<b>2</b>	<b>0,19</b>	<b>11,47</b>	<b>93,79</b>
<b>Обед</b>																		
5/1	Огурцы свежие	55	0,44	0,00	0,06	0,06	1,38	8,76	12,65	7,7	23,1	0,33	0	5,5	0,06	0,02	5,5	12,72
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	122	13,75	13,75	39,65	0,00	0,32	413,10	68,55	31,88	222,8	0,96	251,1	281,82	1,3	0,02	0	14,32
12/4	Пюре картофельное	190	4,51	0,91	6,48	0,72	30,86	208,00	59,23	45,74	132,7	1,7	32,6	41,94	0,25	0,23	36,22	19,84
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	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
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,71</b>	<b>21,87</b>	<b>55,96</b>	<b>1,62</b>	<b>80,68</b>	<b>973,63</b>	<b>187,3</b>	<b>130,5</b>	<b>577,2</b>	<b>6,37</b>	<b>348,2</b>	<b>619,29</b>	<b>2,77</b>	<b>0,45</b>	<b>55,7</b>	<b>76,12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,43</b>	<b>52,47</b>	<b>78,19</b>	<b>2,84</b>	<b>182,69</b>	<b>1733,92</b>	<b>639,7</b>	<b>215,2</b>	<b>1067</b>	<b>12,7</b>	<b>439,4</b>	<b>775,33</b>	<b>4,77</b>	<b>0,64</b>	<b>67,17</b>	<b>168,90</b>

Шеф-повар  И.Г.Ахметшина