 Директор филиала : Ф.М.Бакиева

Филиал МАОУ «Велижанская средняя общеобразовательная школа»-«ООШ с.Канаш»

Нижнетавдинского района

**Меню**

для питания детей с 7 до 11 лет

«7» Сентября 2020 г.

Количество детей: 7 чел.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Цена, р** | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ, ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Каль-**  **ций** | **Фос-**  **фор** | **Маг-**  **ний** | **Желе-**  **зо** |
| **Обед** | | **27,8** | **23,7** | **124,4** | **822,0** |  | **35,8** | **0,6** | **0,1** | **6,1** | **224,3** | **558,2** | **123,5** | **6,2** |
| Тефтели рыбные запеченные | **80** | 12,6 | 8,2 | 14,2 | 181 | 29,21 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 2,7 | 42,0 | 195,0 | 25,6 | 0,2 |
| Картофельное пюре | **150** | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 | 8,93 | 11,56 | 0,15 | 0,06 | 0,17 | 40,5 | 70,5 | 12,5 | 1,00 |
| Чай с молоком | **200** | 2,8 | 2,5 | 20,1 | 144 | 7,05 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 247,0 | 136,8 | 21,2 | 0,1 |
| Бутерброд с сыром | **20/10** | 5,1 | 3,7 | 9,7 | 93 | 5,94 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 204,0 | 133 | 13,8 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный | **50** | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | 2,00 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 130,8 | 37,2 | 2,5 |
| Хлеб ржаной | **30** | 1,4 | 0,3 | 13,1 | 61 | 1,20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,7 | 0,8 |
| Фрукт яблоко | **180** | 0,3 | 0,3 | 17,4 | 73 | 25,68 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 12,5 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого** | | **58,2** | **43,9** | **244,1** | **1635** | **80** | **51,96** | **1,05** | **0,16** | **10,37** | **790,1** | **1240** | **239,5** | **11,2** |

**Меню**

для питания детей с 12 до 18 лет

«7» Сентября 2020 г.

Количество детей: 14 чел.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Цена, р** | **Наименование пищевых веществ, мг** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл., г** | **ЭЦ, ккал** | **Витамины** | | | | **Минералы** | | | |
| **С** | **В1** | **А** | **Е** | **Каль-**  **ций** | **Фос-**  **фор** | **Маг-**  **ний** | **Желе-**  **зо** |
| **Обед** | | **32,1** | **28,5** | **139,7** | **943,4** |  | **41,8** | **0,6** | **0,1** | **6,8** | **250,1** | **623,7** | **152,1** | **7,2** |
| Тефтели рыбные запеченные | **100** | 15,1 | 10,3 | 17 | 221 | 26,42 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 52,5 | 222,3 | 44,6 | 0,3 |
| Картофельное пюре | **180** | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176 | 11,92 | 13,87 | 0,18 | 0,07 | 0,20 | 48,6 | 84,6 | 15,0 | 1,20 |
| Сок фруктовый | **200** | 0,6 | 0,2 | 15,8 | 67 | 16,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 55,00 | 26,0 | 8,0 | 0,0 |
| Бутерброд с сыром | **30/15** | 6,1 | 4,1 | 14,5 | 119 | 5,94 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 306,0 | 199,5 | 20,7 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | **60** | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | 2,40 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 130,8 | 37,2 | 2,5 |
| Хлеб ржаной | **50** | 2,4 | 0,5 | 21,9 | 101 | 2,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 43,5 | 9,5 | 1,4 |
| Фрукт яблоко | **155** | 0,3 | 0,3 | 17,4 | 73 | 24,35 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 12,5 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| **Итого** | | **65,4** | **50,6** | **274,7** | **1814,4** | **90** | **60,17** | **1,08** | **0,27** | **11,2** | **753,3** | **1336,7** | **287,1** | **13,1** |