

Утверждаю  
 Директор филиала  
 МАОУ «Велижанская СОШ»- «СОШ п. Чугунаево»  
*Л.П.Ильных* Л.П.Ильных

## Меню

для питания детей с 12 до 18 лет  
 «9» Сентября 2020 г.

Количество детей: 66 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	Кальций	Фосфор	Магний	Жлз
<b>Обед</b>		<b>34,1</b>	<b>29,8</b>	<b>149,4</b>	<b>1002,6</b>		<b>11,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>160,0</b>	<b>659,9</b>	<b>119,2</b>	<b>8</b>
Котлета из говядины и курицы «Школьные»	120	17,1	10,3	7,2	190	50,94	0,12	0,03	0,07	2,5	34	204	19,2	1,
Гарнир гречневый рассыпчатый	180	3,7	7,9	45	266	14,03	0,0	0,16	0,23	0,58	31,00	163,99	15,2	2,
Компот из кураги + вит С	200	0,9	0,0	26,3	109	10,23	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,
Бутерброд с джемом с маслом	30/25/5	2,6	3,7	30,0	164	11,16	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,
Хлеб витаминиз.	60	4,4	0,8	21,7	114	2,18	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	1,45	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,
<b>Итого</b>		<b>64,7</b>	<b>52,9</b>	<b>297,1</b>	<b>1926,6</b>	<b>90</b>	<b>12,72</b>	<b>0,76</b>	<b>1,23</b>	<b>5,38</b>	<b>277,3</b>	<b>1242,19</b>	<b>217,8</b>	<b>164</b>

## Меню ОБЗ

для питания детей с 8 до 12 лет

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	Кальций	Фосфор	Магний	Жлз
<b>Завтрак</b>		<b>21,1</b>	<b>17,1</b>	<b>116,6</b>	<b>704,8</b>		<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>378,3</b>	<b>573,5</b>	<b>76,6</b>	<b>3,</b>
Макаронь отварные	100	4,8	3,0	36,7	193	5,47	0,0	0,05	0,10	0,81	18,26	48,58	6,85	0,
Колбаса отварная	120	7,4	7,7	3,3	112	39,27	0,1	0,10	0,0	0,02	48,43	209	17,11	0,
Бутерброд с джемом с маслом	30/20/5	2,6	3,7	30	164	1,09	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,45	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,
Фрукт	150	0,3	0,3	17,4	73	27,31	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	39	24,00	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,
Кондитерское изделие	28	0,7	0,9	9,5	49		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,
<b>Итого</b>		<b>38,8</b>	<b>34,2</b>	<b>233,2</b>	<b>1395,8</b>	<b>99,6</b>	<b>6,3</b>	<b>0,55</b>	<b>0,2</b>	<b>4,23</b>	<b>751,99</b>	<b>1060,78</b>	<b>129,36</b>	<b>5,6</b>

повар: *Алеева* Алеева М.С.