


Утверждаю
 Директор филиала
 МАОУ «Велижанская СОШ»- «СОШ п. Чугунаево»

 Л.П.Ильиных

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
 «22» Сентября 2020 г.

Количество детей: 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	Железо
Обед		27,7	29,9	119,1	856		85,3	0,7	0,1	7,5	170,4	491,4	114,8	5,7
Жаркое по-домашнему	250	15,7	16,3	32,3	339	61,00	5	0,3	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	1,7
Отвар шиповника	200	0,7	0,3	21,1	90	6,43	68	0,01	0,0	0,07	13,15	22,7	2,8	0,23
Хлеб пшеничный	50	4,9	0,8	21,7	114	1,83	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	0,73	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
Булочка промыш.производ.	60	3,9	4,9	30,2	181	10,00	0,0	0,05	0,04	0,58	7,5	29,2	5,00	0,42
Итого		54,3	51,6	237,5	1641	80	158,3	1,16	0,14	12,75	242,25	935,2	214	11,35

Меню

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

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	Железо
Обед		29,3	31,1	128,9	913		88,0	0,7	0,1	8,0	182,3	530,5	126,2	6,4
Жаркое по-домашнему	250	15,7	16,3	32,3	339	49,18	5	0,3	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	1,7
Салат из свеклы с сыром	100	15,7	16,3	32,3	339	5,22	5	0,3	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	1,7
Отвар шиповника	200	0,7	0,3	21,1	90	6,43	68	0,01	0,0	0,07	13,15	22,7	2,8	0,23
Хлеб пшеничный	50	4,9	0,8	21,7	114	1,83	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	1,32	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
Булочка промыш.производ.	60	3,9	4,9	30,2	181	10,00	0,0	0,05	0,04	0,58	7,5	29,2	5,00	0,42
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
Итого		55,9	53,4	247,2	1698	90	161	1,16	0,14	13,25	254,5	974,3	225,4	12,05