


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

 Л.П.Ильиных

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет

10 ноября 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		23,4	23,0	129,0	816,7		40,5	0,5	0,0	1,4	108,4	416,6	71,6	5,3
Котлета из говядины	80	9,7	11,8	13,6	199	36,96	0,71	0,03	0,0	0,23	17,6	139,5	10,36	0,71
Рис припущенный с овощами	150	2,5	4,4	32,4	179	12,41	22,5	0,0	0,04	0,3	5,1	83,0	0,1	0,5
Компот из сухофруктов + вит С	200	0,7	0,0	23,9	98	7,37	0,23	0,0	0,0	0,0	3	16,71	2,37	0,45
Бутерброд с сыром	30/15	6,1	4,1	14,5	119	7,89	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,60	14,4	76	1,46	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,83	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Кондитерское изделие	70	3,3	0,60	14,4	76	13,09	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
Итого		36,9	44,1	236,5	1528,7	80	64,14	0,63	0,5	2,43	456,9	959,91	133,73	9,76

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет

10 ноября 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		28,1	29,1	152,3	983,3		46,2	0,5	0,1	1,5	123,9	473,6	82,8	6,6
Котлета из говядины	100	12,1	14,7	17,0	249	40,61	0,89	0,03	0,0	0,29	22,0	155,9	12,94	0,89
Рис припущенный с овощами	180	3,2	7,2	38,9	233	17,51	27,0	0,0	0,05	0,4	6,2	92,7	0,2	0,7
Компот из сухофруктов + вит С	200	0,7	0,0	23,9	98	7,37	0,23	0,0	0,0	0,0	3	16,71	2,37	0,45
Бутерброд с сыром	30/15	6,1	4,1	14,5	119	8,10	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,60	14,5	76	1,67	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101	1,67	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
Кондитерское изделие	70	3,3	0,60	14,4	76	13,09	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
Итого		55,9	56,2	283	1859,3	90	74,52	0,63	0,25	2,69	483,3	1069,11	153,31	11,74

Повар:  М.С.Алеева