


Утверждаю

Директор филиала  
 МАОУ «Велижанская СОШ»- «СОШ п. Чугунаево»  
 Л.П.Ильиных

### Меню

для питания детей с 7 до 11 лет  
 18 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
<b>Обед</b>		<b>28,5</b>	<b>25,7</b>	<b>129,4</b>	<b>863</b>		<b>10,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>180,7</b>	<b>391,3</b>	<b>88,7</b>	<b>5,8</b>
Плов из птицы	200	16,2	14,2	38,2	345	33,54	1,41	0,06	0,0	2,0	20,75	121,8	26,6	1,0
Бутерброд с сыром	20/10	5,1	3,7	9,7	93	6,54	0,1	0,0	0,0	0,3	204,0	133,0	13,8	0,4
Хлеб витаминз.	50	4,9	0,8	21,7	114	2,08	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	1,67	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	16,00	0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	26,0	8,0	0,0
Фрукт	150	0,3	0,3	17,4	73	20,16	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
<b>Итого</b>		<b>57,5</b>	<b>45,3</b>	<b>249,7</b>	<b>1636</b>	<b>80</b>	<b>15,31</b>	<b>0,66</b>	<b>0,0</b>	<b>7,7</b>	<b>499,95</b>	<b>844</b>	<b>181,9</b>	<b>10,8</b>

### Меню

для питания детей с 12 до 18 лет  
 18 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
<b>Обед</b>		<b>32,1</b>	<b>29,0</b>	<b>138,9</b>	<b>945</b>		<b>11,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>191,4</b>	<b>458,2</b>	<b>103,4</b>	<b>7,0</b>
Плов из птицы	250	18,2	16,2	38,2	371	37,99	1,41	0,06	0,0	2,0	20,75	152,3	33,2	1,3
Бутерброд с сыром	30/15	6,1	4,1	14,5	119	11,68	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
Хлеб витаминз.	60	4,9	0,8	21,7	114	2,08	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	2,08	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	16,00	0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	26,0	8,0	0,0
Фрукт	150	0,3	0,3	17,4	73	20,16	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
<b>Итого</b>		<b>64,6</b>	<b>51,1</b>	<b>268,4</b>	<b>1790</b>	<b>90</b>	<b>16,41</b>	<b>0,66</b>	<b>0,1</b>	<b>8,1</b>	<b>614,45</b>	<b>1016,6</b>	<b>212</b>	<b>12,7</b>

повар:  Алеева М.С.