

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

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет

23 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		33,6	27,3	111,0	824		7,2	0,6	0,5	2,6	167,8	509,8	82,6	6,9
Бефстроганов из говядины	100	15,9	14,4	6,3	218	43,85	1,5	0,06	0,21	0,15	30,61	180,0	1,4	1,23
Макаронные изделия отварные	150	4,8	3,0	36,7	193	7,16	0,0	0,05	0,10	0,81	18,26	48,58	6,85	0,71
Бутерброд с джемом с маслом	30/25/5	2,6	3,7	30,0	164	7,42	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	1,82	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
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
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	1,25	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
хлеб пшеничный	50	4,9	0,8	21,7	114	2,50	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
Итого		63,9	49,7	249,8	1702	80	10,1	0,81	0,81	4,46	306,37	939,68	147,55	12,54

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет

23 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		35,8	29,3	128,1	919		8,0	0,6	0,6	3,2	179,6	541,6	87,7	7,7
Бефстроганов из говядины	100	15,9	14,4	6,3	218	51,39	1,5	0,06	0,21	0,15	30,61	180,0	1,4	1,23
Макаронные изделия отварные	180	5,8	3,6	44,0	232	5,95	0,0	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
Бутерброд с джемом с маслом	30/25/5	2,6	3,7	30,0	164	9,85	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,23	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
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
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
хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114	2,50	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
Итого		67,9	84,9	283	1876	90	10,9	0,76	0,93	5,22	325,42	998,59	148,82	14,08

Повар: *Алеева* М.С.Алеева