

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

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
 «26» 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		26,2-	27,2	118,6	824,4		16,9	0,5	0,2	2,9	115,3	377,8	97,8	6,6
Суп с крупой с мясом со сметаной	250/10/5	4,8	6,1	20,1	155	17,65	4,25	0,007	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07
Сосиски отварные с маслом	80/5	10	12,1	4,1	165	24,27	0,0	0,0	0,0	0,2	14,4	73,0	7,5	0,7
Макаронны отварные с овощами	150	3,5	3,9	31,7	179	7,29	0,6	0,2	0,003	0,5	35,2	28,5	6,9	0,9
Компот из свежих яблок + вит С	200	0,2	0,0	20,6	83	10,24	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0
Кондитерское изделие	32	0,7	0,9	9,5	49	16,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	1,25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	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		51,7	51,3	239,4	1603,4	80	23,35	0,8	0,39	3,93	210,04	695,73	178,81	12,57

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет
 26 ноября 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		26,2	27,2	118,6	824,4		16,9	0,5	0,2	2,9	115,3	377,8	97,8	6,6
Суп с крупой с мясом со сметаной	250/10/5	4,8	6,1	20,1	155	18,51	4,25	0,007	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07
Сосиски отварные с маслом	100/5	12,5	15,1	5,1	206	30,93	0,0	0,0	0,0	0,3	18,0	85,0	12,0	1,1
Макаронны отварные с овощами	180	4,2	4,7	38,0	211	8,93	0,7	0,2	0,003	0,7	42,2	34,2	9,5	1,1
Компот из свежих яблок + вит С	200	0,2	0,0	20,6	83	10,24	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0
Кондитерское изделие	34	0,7	0,9	9,5	49	16,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	1,4	0,3	13,1	61	2,08	0,0	0,0	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4
хлеб пшеничный	60	2,4	0,5	21,9	101	2,50	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
Итого		52,4	54,8	246,9	1690,4	90	23,45	0,7	0,39	4,23	236,24	795,13	202,11	14,67

Повар: *М.С.Алеева* М.С.Алеева