

Утверждаю

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

### Меню

для питания детей с 7 до 11 лет  
 2 декабря 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         | 30,93     | 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          | 4,83      | 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          | 24,48     | 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  
 2 декабря 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         | 38,81     | 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         | 6,54      | 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          | 24,48     | 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. Алеева М.С.