


Утверждаю

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

 Л.П.Ильиних

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
 3 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
Обед		27,5	15,6	135,8	794		22,1	0,6	0,1	2,6	178,3	516,3	125,7	7,2
Котлета мясо-рыбная	80	9,5	5,5	13,0	140	47,77	0,6	0,1	0,0	1,59	48,26	122,4	21,42	0,7
Картофельное пюре	150	3,3	4,4	23,5	147	10,42	11,56	0,15	0,06	0,17	40,5	70,5	12,5	1,0
Компот из сухофруктов + вит С	200	0,7	0,0	23,9	98	7,64	0,23	0,0	0,0	0,0	3,0	16,71	2,37	0,45
Хлеб витамин.	70	5,7	1,0	25,3	133	2,50	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,2	2,9
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
Булочка	60	3,9	4,9	30,2	181	10,00	0,0	0,05	0,04	0,58	7,5	29,2	5,0	0,42
Итого		52,5	172,8	269,2	1434	80	34,49	1,1	0,2	4,94	307,86	942,51	217,79	13,77

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет
 3 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
Обед		32,5	18,8	154,9	919		25,6	0,7	0,1	3	209,9	605,2	146,4	8,7
Котлета мясо-рыбная	80	11,9	6,9	16,2	175	54,63	0,75	0,13	0,0	1,99	60,33	153,00	26,78	0,88
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,56	13,87	0,18	0,07	0,20	48,6	84,6	15,0	1,20
Компот из сухофруктов + вит С	200	0,7	0,0	23,9	98	6,97	0,23	0,0	0,0	0,0	3,0	16,71	2,37	0,45
Хлеб витамин.	80	6,6	1,1	28,9	152	3,33	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4
Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122	2,50	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	1,7
Булочка	60	3,9	4,9	30,2	181	10,00	0,0	0,05	0,04	0,58	7,5	29,2	5,0	0,42
Итого		62,3	38,2	307	1823	90	40,45	1,26	0,21	5,77	366,53	1115,31	256,55	16,75

повар:  Алеева М.С.