

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

### Меню

для питания детей с 7 до 11 лет  
 4 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>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>107,4</b>	<b>795</b>		<b>75,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>3,7</b>	<b>222,2</b>	<b>399,0</b>	<b>83,3</b>	<b>4,6</b>
Гречка вязкая отварная	150	2,1	4,5	24,9	149	6,32	0,0	0,14	0,2	0,5	18,0	140,56	8,2	1,41
Курицы запеченная	80	13,0	12,1	0,6	163	24,64	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	184,0	10,77	1,09
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 пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	1,67	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	1,25	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	537	0,8
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	39	23,00	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Бутерброд с маслом	40	1,8	1,5	4,5	39	5,74	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Чай с сахаром	200	1,8	1,5	4,5	39	1,38	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
<b>Итого</b>		<b>49,5</b>	<b>47,5</b>	<b>180,7</b>	<b>1350</b>	<b>80</b>	<b>76,83</b>	<b>0,67</b>	<b>0,84</b>	<b>6,25</b>	<b>612,36</b>	<b>1067,86</b>	<b>686,87</b>	<b>9,6</b>

### Меню

для питания детей с 12 до 18 лет  
 4 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>31,6</b>	<b>33,7</b>	<b>122,5</b>	<b>920,2</b>		<b>90,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>4,4</b>	<b>249,9</b>	<b>438,3</b>	<b>93,9</b>	<b>5,6</b>
Гречка вязкая отварная	180	2,5	5,4	29,2	175	9,48	0,0	0,17	0,24	0,60	21,6	168,67	11,3	1,69
Курицы запеченная	100	16,2	15,1	0,7	204	29,73	0,67	0,04	0,05	2,56	16,7	230	13,46	1,36
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 пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	1,67	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
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
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	39	23,00	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Бутерброд с маслом	40	1,8	1,5	4,5	39	8,03	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
<b>Итого</b>		<b>58,4</b>	<b>57</b>	<b>209</b>	<b>1582,2</b>	<b>90</b>	<b>91,57</b>	<b>0,81</b>	<b>0,89</b>	<b>7,56</b>	<b>650,4</b>	<b>1198,67</b>	<b>183,96</b>	<b>11,75</b>

Повар: Алексеева М.С.Алеева