

Директор школы : *Шо* С.И.Новицкая

филиал МАОУ «Велижанская средняя общеобразовательная школа» - «СОШ с.Тюнево»
Нижнетавдинского района

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
«04» 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
Обед		27,3	28,4	107,4	795		75,8	0,4	0,6	3,7	222,2	399,0	83,3
Гречка вязкая отварная	150	2,1	4,5	24,9	149		0,0	0,14	0,2	0,5	18,0	140,56	8,2
Курицы запеченная	80	13,0	12,1	0,6	163		0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	184,0	10,77
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67		0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	26,0	8,0
Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76		0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61		0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	537
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	39		0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0
Итого		49,5	47,5	180,7	1350	80	76,83	0,67	0,84	6,25	612,36	1067,86	686,87

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет
«04» 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
Обед		31,6	33,7	122,5	920,2		90,4	0,5	0,6	4,4	249,9	438,3	93,9
Гречка вязкая отварная	180	2,5	5,4	29,2	175		0,0	0,17	0,24	0,60	21,6	168,67	11,3
Курицы запеченная	100	16,2	15,1	0,7	204		0,67	0,04	0,05	2,56	16,7	230	13,46
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67		0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	26,0	8,0
Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76		0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101		0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	39		0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0
Итого		58,4	57	209	1582,2	90	91,57	0,81	0,89	7,56	650,4	1198,67	183,96

Ст. повар: *Желторьлова* О.А. Желторьлова