

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

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
 8 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		23,4	23,0	129,0	816,7		40,5	0,5	0,0	1,4	108,4	416,6	71,6	5,3
Котлета из говядины	80	9,7	11,8	13,6	199	37,02	0,71	0,03	0,0	0,23	17,6	139,5	10,36	0,71
Рис припущенный с овощами	150	2,5	4,4	32,4	179	13,16	22,5	0,0	0,04	0,3	5,1	83,0	0,1	0,5
Компот из сухофруктов + вит С	200	0,7	0,0	23,9	98	7,64	0,23	0,0	0,0	0,0	3	16,71	2,37	0,45
Бутерброд с сыром	30/15	6,1	4,1	14,5	119	7,89	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,60	14,4	76	1,46	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41	0,83	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Кондитерское изделие	70	3,3	0,60	14,4	76	12,00	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
Итого		36,9	44,1	236,5	1528,7	80	64,14	0,63	0,5	2,43	456,9	959,91	133,73	9,76

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет
 8 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		28,1	29,1	152,3	983,3		46,2	0,5	0,1	1,5	123,9	473,6	82,8	6,6
Котлета из говядины	100	12,1	14,7	17,0	249	40,66	0,89	0,03	0,0	0,29	22,0	155,9	12,94	0,89
Рис припущенный с овощами	180	3,2	7,2	38,9	233	18,26	27,0	0,0	0,05	0,4	6,2	92,7	0,2	0,7
Компот из сухофруктов + вит С	200	0,7	0,0	23,9	98	7,64	0,23	0,0	0,0	0,0	3	16,71	2,37	0,45
Бутерброд с сыром	30/15	6,1	4,1	14,5	119	8,10	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,60	14,5	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	1,67	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
Кондитерское изделие	70	3,3	0,60	14,4	76	12,00	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
Итого		55,9	56,2	283	1859,3	90	74,52	0,63	0,25	2,69	483,3	1069,11	153,31	11,74

Повар: Алеева М.С.Алеева