

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

Меню
 для питания детей с 7 до 11 лет
 9 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		24,9	23,8	114,5	772,2		26,8	0,4	0,1	4,7	169,6	492,7	101,3	4,3
Салат из свежих помидор	80	0,8	4,1	2,8	51	9,89	13,2	0,0	0,0	1,8	10,4	19,2	14,4	0,6
Рагу из птицы	250	11,2	13,2	37,4	313	29,94	3,7	0,1	0,0	2,7	22,5	110,0	10,7	0,1
Какао с молоком	200	3,4	3,2	18,1	115	10,84	0,7	0,0	0,0	0,0	258	133,7	0,0	0,1
Булочка промышл. произв	60	3,9	4,9	30,2	181	10,00	0,0	0,05	0,04	0,58	7,5	29,2	5,00	0,42
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	16,00	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Хлеб пшеничный	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	30	1,4	0,3	13,1	61	1,25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	5,7	0,8
Итого		51,1	50,2	253,6	1674,2	80	44,4	0,65	0,14	9,78	543,1	947	182,3	8,82

Меню
 для питания детей с 12 до 18 лет
 9 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		32,9	29,2	132,0	922,6		32,4	0,4	0,1	5,6	190,1	601,9	122,2	5,8
Салат из свежих помидор	100	1	5,1	3,5	64	13,00	16,5	0,0	0,0	2,3	13,0	24,0	18,0	0,8
Рагу из птицы	300	16,3	17,1	37,0	367	28,99	3,7	0,1	0,0	3,1	22,5	151,0	11,7	0,2
Какао с молоком	200	3,4	3,2	18,1	115	10,77	0,7	0,0	0,0	0,0	258	133,7	0,0	0,1
Бутерброд с сыром	60	3,9	4,9	30,2	181	16,86	0,0	0,05	0,04	0,58	7,5	29,2	5,00	0,42
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	16,00	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152	2,50	0,0	0,2	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101	1,88	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
Итого		67,1	61,3	287,4	1969,6	90	53,3	0,75	0,14	11,58	582,5	1183,7	224	12,12

Повар: Алеева М.С.Алеева