


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

 Л.П.Ильиных

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
 «10» 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		26,2	27,2	118,6	824,4		16,9	0,5	0,2	2,9	115,3	377,8	97,8	6,6
Суп с крупой с мясом со сметаной	250/10/5	4,8	6,1	20,1	155	17,75	4,25	0,007	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07
Сосиски отварные с маслом	80/5	10	12,1	4,1	165	24,27	0,0	0,0	0,0	0,2	14,4	73,0	7,5	0,7
Макароны отварные с овощами	150	3,5	3,9	31,7	179	7,19	0,6	0,2	0,003	0,5	35,2	28,5	6,9	0,9
Компот из свежих яблок + вит С	200	0,2	0,0	20,6	83	10,24	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0
Кондитерское изделие	32	0,7	0,9	9,5	49	16,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
хлеб пшеничный	50	4,9	0,8	21,7	114	2,50	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
Итого		51,7	51,3	239,4	1603,4	80	23,35	0,8	0,39	3,93	210,04	695,73	178,81	12,57

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет
 10 декабря 2020 г.

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		26,2	27,2	118,6	824,4		16,9	0,5	0,2	2,9	115,3	377,8	97,8	6,6
Суп с крупой с мясом со сметаной	250/10/5	4,8	6,1	20,1	155	18,58	4,25	0,007	0,19	0,23	18,54	76,13	20,31	1,07
Сосиски отварные с маслом	100/5	12,5	15,1	5,1	206	30,93	0,0	0,0	0,0	0,3	18,0	85,0	12,0	1,1
Макароны отварные с овощами	180	4,2	4,7	38,0	211	8,86	0,7	0,2	0,003	0,7	42,2	34,2	9,5	1,1
Компот из свежих яблок + вит С	200	0,2	0,0	20,6	83	10,24	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0
Кондитерское изделие	34	0,7	0,9	9,5	49	16,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	1,4	0,3	13,1	61	2,08	0,0	0,0	0,0	0,0	26,4	174,4	49,6	3,4
хлеб пшеничный	60	2,4	0,5	21,9	101	2,50	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
Итого		52,4	54,8	246,9	1690,4	90	23,45	0,7	0,39	4,23	236,24	795,13	202,11	14,67

Повар:  М.С.Алеева