

Утверждаю
 Директор филиала
 MAOY «Велижанская СОШ»- «СОИ п. Чугунаево»
 Л.П.Ильных

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
 11 декабря 2020 г.

Количество детей:

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		27,8	23,7	124,4	822,0		35,8	0,6	0,1	6,1	224,3	558,2	123,5	6,2
Тефтели рыбные запеченные	80	12,6	8,2	14,2	181	30,77	1,0	0,1	0,0	2,7	42,0	195,0	25,6	0,2
Картофельное пюре	150	3,3	4,4	23,5	147	12,10	11,56	0,15	0,06	0,17	40,5	70,5	12,5	1,00
Чай с молоком	200	2,8	2,5	20,1	144	8,25	0,4	0,0	0,0	0,5	247,0	136,8	21,2	0,1
Бутерброд с сыром	20/10	5,1	3,7	9,7	93	4,54	0,1	0,0	0,0	0,3	204,0	133	13,8	0,4
Хлеб пшеничный	50	4,9	0,8	21,7	114	1,25	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
Фрукт яблоко	180	0,3	0,3	17,4	73	21,84	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Итого		58,2	43,9	244,1	1635	80	51,96	1,05	0,16	10,37	790,1	1240	239,5	11,2

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет
 11 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		32,1	28,5	139,7	943,4		41,8	0,6	0,1	6,8	250,1	623,7	152,1	7,2
Тефтели рыбные запеченные	100	15,1	10,3	17	221	33,07	1,2	0,1	0,0	3,1	52,5	222,3	44,6	0,3
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	16,21	13,87	0,18	0,07	0,20	48,6	84,6	15,0	1,20
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	10,20	0,0	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,0
Бутерброд с сыром	30/15	6,1	4,1	14,5	119	4,11	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
Хлеб пшеничный	60	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
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
Фрукт яблоко	155	0,3	0,3	17,4	73	21,84	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Итого		65,4	50,6	274,7	1814,4	90	60,17	1,08	0,27	11,2	753,3	1336,7	287,1	13,1

Повар: Алеева М.С.Алеева