

Утверждаю

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

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
 16 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		28,5	25,7	129,4	863		10,7	0,4	0,0	4,8	180,7	391,3	88,7	5,8
Плов из птицы	200	16,2	14,2	38,2	345	31,72	1,41	0,06	0,0	2,0	20,75	121,8	26,6	1,0
Бутерброд с сыром	20/10	5,1	3,7	9,7	93	5,13	0,1	0,0	0,0	0,3	204,0	133,0	13,8	0,4
Хлеб витаминз.	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	40	1,9	0,4	17,5	81	1,67	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	16,00	0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	26,0	8,0	0,0
Фрукт	150	0,3	0,3	17,4	73	20,40	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Итого		57,5	45,3	249,7	1636	80	15,31	0,66	0,0	7,7	499,95	844	181,9	10,8

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет
 16 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		32,1	29,0	138,9	945		11,7	0,4	0,0	5,0	191,4	458,2	103,4	7,0
Плов из птицы	250	18,2	16,2	38,2	371	39,89	1,41	0,06	0,0	2,0	20,75	152,3	33,2	1,3
Бутерброд с сыром	30/15	6,1	4,1	14,5	119	6,54	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
Хлеб витаминз.	60	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	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
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	16,00	0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	26,0	8,0	0,0
Фрукт	150	0,3	0,3	17,4	73	20,40	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
Итого		64,6	51,1	268,4	1790	90	16,41	0,66	0,1	8,1	614,45	1016,6	212	12,7

повар: Алеева Алеева М.С.