

Директор школы :  С.И.Новицкая

филиал МАОУ «Велижанская средняя общеобразовательная школа» - «СОШ с.Тюнево»
Нижнетавдинского района

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
«22» 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		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		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		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		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		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		0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
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
«22» 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		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		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		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		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		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		0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
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

Ст.повар:  О.А.Желторылова