

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

### Меню

для питания детей с 7 до 11 лет  
 21 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
<b>Обед</b>		<b>33,6</b>	<b>27,3</b>	<b>111,0</b>	<b>824</b>		<b>7,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>2,6</b>	<b>167,8</b>	<b>509,8</b>	<b>82,6</b>	<b>6,9</b>
Бифстроганов из говядины	100	15,9	14,4	6,3	218	43,81	1,5	0,06	0,21	0,15	30,61	180,0	1,4	1,23
Макаронные изделия отварные	150	4,8	3,0	36,7	193	7,39	0,0	0,05	0,10	0,81	18,26	48,58	6,85	0,71
Бутерброд с джемом с маслом	30/25/5	2,6	3,7	30,0	164	6,95	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,09	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
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
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	1,25	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	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
<b>Итого</b>		<b>63,9</b>	<b>49,7</b>	<b>249,8</b>	<b>1702</b>	<b>80</b>	<b>10,1</b>	<b>0,81</b>	<b>0,81</b>	<b>4,46</b>	<b>306,37</b>	<b>939,68</b>	<b>147,55</b>	<b>12,54</b>

### Меню

для питания детей с 12 до 18 лет  
 21 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
<b>Обед</b>		<b>35,8</b>	<b>29,3</b>	<b>128,1</b>	<b>919</b>		<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>3,2</b>	<b>179,6</b>	<b>541,6</b>	<b>87,7</b>	<b>7,7</b>
Бифстроганов из говядины	100	15,9	14,4	6,3	218	51,80	1,5	0,06	0,21	0,15	30,61	180,0	1,4	1,23
Макаронные изделия отварные	180	5,8	3,6	44,0	232	6,13	0,0	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85
Бутерброд с джемом с маслом	30/25/5	2,6	3,7	30,0	164	9,15	0,6	0,0	0,0	0,9	7,3	18,3	5,3	0,3
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,33	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
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
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
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
<b>Итого</b>		<b>67,9</b>	<b>84,9</b>	<b>283</b>	<b>1876</b>	<b>90</b>	<b>10,9</b>	<b>0,76</b>	<b>0,93</b>	<b>5,22</b>	<b>325,42</b>	<b>998,59</b>	<b>148,82</b>	<b>14,08</b>

Повар: Алеева М.С.Алеева