


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

## 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      |
| <b>Обед</b>                   |          | <b>23,4</b>       | <b>23,0</b> | <b>129,0</b> | <b>816,7</b>  |           | <b>40,5</b>                      | <b>0,5</b>  | <b>0,0</b> | <b>1,4</b>  | <b>108,4</b> | <b>416,6</b>  | <b>71,6</b>   | <b>5,3</b>  |
| Котлета из говядины           | 80       | 9,7               | 11,8        | 13,6         | 199           | 37,02     | 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           | 12,07     | 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            | 7,64      | 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           | 7,89      | 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            | 1,46      | 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            | 0,83      | 0,0                              | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 3,6          | 17,4          | 3,8           | 0,6         |
| Кондитерское изделие          | 70       | 3,3               | 0,60        | 14,4         | 76            | 13,09     | 0,0                              | 0,1         | 0,0        | 0,0         | 13,2         | 87,2          | 24,8          | 1,7         |
| <b>Итого</b>                  |          | <b>36,9</b>       | <b>44,1</b> | <b>236,5</b> | <b>1528,7</b> | <b>80</b> | <b>64,14</b>                     | <b>0,63</b> | <b>0,5</b> | <b>2,43</b> | <b>456,9</b> | <b>959,91</b> | <b>133,73</b> | <b>9,76</b> |

### Дополнительное меню на 1- 4 классы

| продукты        | цена   |
|-----------------|--------|
| Йогурт питьевой | 76,00  |
| Пирожное Барни  | 114,00 |
| яблоко          | 29,58  |
| итого           | 219,58 |

## 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       |
| <b>Обед</b>                   |          | <b>28,1</b>       | <b>29,1</b> | <b>152,3</b> | <b>983,3</b>  |           | <b>46,2</b>                      | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>  | <b>1,5</b>  | <b>123,9</b> | <b>473,6</b>   | <b>82,8</b>   | <b>6,6</b>   |
| Котлета из говядины           | 100      | 12,1              | 14,7        | 17,0         | 249           | 40,66     | 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           | 17,18     | 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            | 7,64      | 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           | 8,10      | 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            | 1,67      | 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           | 1,67      | 0,0                              | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 9,0          | 43,5           | 9,5           | 1,4          |
| Кондитерское изделие          | 70       | 3,3               | 0,60        | 14,4         | 76            | 13,09     | 0,0                              | 0,1         | 0,0         | 0,0         | 13,2         | 87,2           | 24,8          | 1,7          |
| <b>Итого</b>                  |          | <b>55,9</b>       | <b>56,2</b> | <b>283</b>   | <b>1859,3</b> | <b>90</b> | <b>74,52</b>                     | <b>0,63</b> | <b>0,25</b> | <b>2,69</b> | <b>483,3</b> | <b>1069,11</b> | <b>153,31</b> | <b>11,74</b> |

Повар:  М.С.Алеева