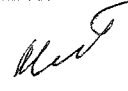
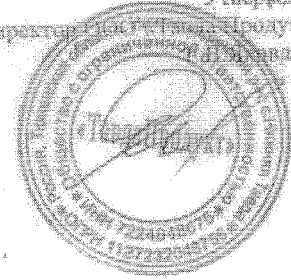


«Согласовано»
 Директор филиала
 МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ п.
 Чугунцево»

Л.П.Ильиных



Утверждено
 Директор филиала «Продукт»
 МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ п.
 Чугунцево»



Меню
 для питания детей с 12 до 18 лет
 11 января 2021 г.

Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Цена, р	Наименование пищевой ценности, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Щ. кислот, г		Витамины				Минералы			
							С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед		19,3	31,3	138,9	913		88,0	0,7	0,1	0,0	182,3	830,5	136,2	0,4
Жаркое по-домашнему	250	15,7	16,3	32,3	338	51,87	3	0,3	0,0	4,5	25,0	133,5	48,5	1,7
Салат из свеклы с морем	100	15,7	16,3	32,3	338	5,36	5	0,3	0,0	4,6	25,0	234,0	48,3	1,7
Омлет мясной	200	0,7	0,3	21,1	90	7,09	68	0,01	0,0	0,07	13,13	21,7	2,8	0,23
Хлеб шпунтовый	80	4,9	0,8	21,7	114	2,05	0,0	0,1	0,0	0,0	18,3	130,5	37,2	2,4
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,3	61	1,36	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,5
Булочка дрожжевая	60	3,9	4,9	30,2	141	30,00	0,0	0,03	0,04	0,58	7,1	29,2	5,80	0,42
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	10,20	0,0	0,0	0,0	0,0	33,00	26,0	8,0	0,0
Итого		55,9	53,4	243,2	1698	90	161	1,16	0,14	13,3	254,4	994,3	225,4	5

Повар: Алексеева М.С. Алексеева