

Утверждаю
 Директор ООО «Тавда Продукт»
 Г.В. Яковлева



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

Меню

для питания детей с 7 до 11 лет
 29 января 2021 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		27,3	28,4	107,4	795		75,8	0,4	0,6	3,7	222,2	399,0	83,3	4,6
Гречка вязкая отварная	150	2,1	4,5	24,9	149	6,21	0,0	0,14	0,2	0,5	18,0	140,56	8,2	1,41
Курицы запеченная	80	13,0	12,1	0,6	163	24,29	0,53	0,03	0,04	2,05	13,36	184,0	10,77	1,09
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	18,00	0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	26,0	8,0	0,0
Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	1,67	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61	1,25	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	537	0,8
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	39	23,00	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Бутерброд с маслом	40	1,8	1,5	4,5	39	4,26	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Чай с сахаром	200	1,8	1,5	4,5	39	1,33	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Итого		49,5	47,5	180,7	1350	80	76,83	0,67	0,84	6,25	612,36	1067,86	686,87	9,6

Меню

для питания детей с 12 до 18 лет
 29 января 2021 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		31,6	33,7	122,5	920,2		90,4	0,5	0,6	4,4	249,9	438,3	93,9	5,6
Гречка вязкая отварная	180	2,5	5,4	29,2	175	9,54	0,0	0,17	0,24	0,60	21,6	168,67	11,3	1,69
Курицы запеченная	100	16,2	15,1	0,7	204	28,98	0,67	0,04	0,05	2,56	16,7	230	13,46	1,36
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	67	18,00	0,0	0,0	0,0	0,0	55,0	26,0	8,0	0,0
Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	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	2,08	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	1,4
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	39	23,00	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Бутерброд с маслом	40	1,8	1,5	4,5	39	6,73	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0
Итого		58,4	57	209	1582,2	90	91,57	0,81	0,89	7,56	650,4	1198,67	183,96	11,75

Повар: Алеева М.С.Алеева