

ИП Раменская О.С.

Меню

« 8 ноября » 2024г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №13» Чипизубова В.А.

M.Π

Питание		Наименование		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
Неделя 2	№Рецепта	блюда			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe			
День-11																			
Завтрак																			
54-13к-2020				Каша молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1	0.7	0.27	20.5	0.9	67.5	103	19.5	1.1	10.00	
54-1т-2020				Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	0.03	0.15	25.5	0.15	112	145.5	16	0.43	16.00	
Пром.				Джем фруктовый	5	0	0.0	3.6	14.5	0	0	0	0	0	0	0	0	5.00	
54-4тн-2020				Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0	0	0	0	0	0	0	0	5.00	
Пром.				Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	0.01	0.3	6.9	0.07	4.5	7.2	3.8	0.73	5.00	
Пром.				Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.18	0.09	0	0.14	56.25	58.05	18.45	1.62	2.00	
Пром.				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.1	0.1	0	0.1	18.25	31.25	10	0.7	2.00	
Обед				Итого за завтрак	550	26,4	11,9	80,4	534,3	1,02	0,91	52,9	1,36	258,5	345	67,75	4,58	60,00	
54-3з-2020				Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	15	79.8	0.02	8.4	16	12	0.54	5.00	
554-3с-2020				Рассольник Ленинградский	200	4.74	5.8	13.6	125.5	0.06	5.5	104	0.05	21	51.4	19.8	0.7	15.00	
54-1г-2020				Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0.06	0	18.4	0.03	12	41	7.2	0.73	10.00	
54-29м-2020				Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9	0.03	0	16.3	0.1	17	123	17	1.59	20.00	
54-3соус-2020				Соус красный	20	0.7	0.5	1.8	14.16	0.004	0.54	25.6	0	1.84	4.8	2.4	0.1	2.00	
54-7хн-2020				Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.4	0.01	24	3.06	0.01	9.6	8.6	8.1	0.36	4.00	
Пром.				Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.24	0.12	0	0.18	75	77.4	24.6	2.16	2.00	
Пром.				Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.12	0.12	0	0.09	21.9	37.5	12	0.84	2.00	
				Итого за обед	800	29,34	22	103,8	729,36	0,56	45,28	247,16	0,48	166,74	359,7	103,1	7,02	60,00	
				Всего за День-11	1350	55,74	33,9	184,2	1263,66	1,58	46,19	300,06	1,84	425,24	704,7	170,85	11,6		
Количество детей на завтрак				Ответственный по питанию <i>Григорьева Е.В.</i>														/ФИО/	
Количество детей в обед																		/ФИО/	
Количество детей в полдник				Шеф повар <i>Менделеев</i>														/ФИО/	
Всего детей																			