

Утверждаю

ИП Раменская О.С.

М.П

Меню

Директор

МБОУ «СОШ №13» Чипизубова В.А.

М.П

29 ноября » 2024г.



Пятница Неделя 1	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Мg	Fe	Цена.Руб.
				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р				

День-5

Завтрак

54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18	15,000		
54-14р-2020	Котлета рыбная лобительская	100	12.9	4	6.1	112.2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05	26,00		
54-5сосу-2020	Сосу молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04	5,00		
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	0,03	0,52	13,3	0,13	111	107	31	1,07	10,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70,3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	2,00		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34,2	0,08	0,08	0	0,06	14,6	25	8	0,56	2,00		
Итого за завтрак		520	25,5	14,3	67,3	500,24	0,46	12,6	323,64	0,56	298,1	486,1	130,9	4,98	60,00		

Обед

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0,01	2,67	0,78	0,02	21	24	13	0,8	5,00		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0,02	10,8	105	0,03	37,4	31	13,2	0,48	15,00		
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73	5,00		
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4	0,03	0,36	85,7	0,1	24	121	16	1,62	26,00		
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	5,00		
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		780	29,9	24	93,5	708,8	0,49	38,07	212,94	0,46	200,9	340,5	94,1	6,99	60,00		
Всего за День-5		1300	55,4	38,4	160,7	1209,1	0,95	50,67	536,58	1,02	499	826,6	225	12			

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	Иванова Е.В.	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник	Шеф повар	Мельникова	/ФИО/
Всего детей			