

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №45
А.В.Домини

Меню на "14" ноября 2020 г.

По сборнику технологических нормативов 2013 год.

III	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг) *			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак 7-10 лет, 1 смена														
258	Каша пшеничная вязкая	205,0	8,93	10,25	38,04	306,47	0,19	1,39	0,08	0,25	141,45	215,04	56,78	1,49
497	Какар с молоком	200,0	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
105	Масло сливочное	15,0	0,15	10,87	0,21	99,30	0,00	0,00	0,08	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Завтрак			17,88	25,92	94,55	709,27	0,30	3,09	0,19	0,95	316,25	400,39	102,78	3,37
Обед 7-10 лет, 2 смена														
128	Борщ с капустой и картофелем	200,0/8,0	1,46	5,00	8,52	76,00	0,03	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
345	Котлета рыбная	70,0	9,70	2,30	6,72	79,10	0,05	0,28	0,01	0,70	24,50	112,00	16,10	0,42
429	Картофельное пюре	150,0	3,15	6,60	16,35	138,00	0,35	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
106	помидор свежий порционный	30,0	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
512	Компот из кураги	200,0	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
109	Хлеб ржаной	60,0	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
108	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
516	Полдник/ряженка	200,0	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
576	Полдник/Ватрушка "Лакомка"	75,00	10,10	23,60	24,60	351,00	0,04	0,10	0,15	0,70	79,00	122,00	14,00	0,50
Итого за Обед			37,35	43,58	121,37	1014,40	0,71	30,92	0,24	5,06	455,50	677,80	155,00	6,94
Обед 11-18 лет, 2 смена														
128	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,46	5,00	8,52	76,00	0,03	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
345	Котлета рыбная	100,0	9,70	2,30	6,72	79,10	0,05	0,28	0,01	0,70	24,50	112,00	16,10	0,42
429	Картофельное пюре	200,0	3,15	6,60	16,35	138,00	0,35	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
106	помидор свежий порционный	60,0	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
512	Компот из кураги	200,0	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
109	Хлеб ржаной	50,0	3,90	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
108	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
516	Пролдник/ряженка	200,0	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
576	Полдник/Ватрушка "Лакомка"	75,00	10,10	23,60	24,60	351,00	0,04	0,10	0,15	0,70	79,00	122,00	14,00	0,50
Итого за Обед			37,35	43,58	121,37	1014,40	0,71	30,92	0,24	5,06	455,50	677,80	155,00	6,94

Зав. Производством
Исполнитель

Т.В.Бутакова
Д.П. Пантелеева

Калькуляцию сделал:

Л.Г.Иванова