

Утверждаю:

Меню на "21" декабря 2020 г.

По сборнику технологических нормативов 2013 год.

Директор МБОУ "СОШ №45"

А.В.Ломихин

V № реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
268	Каша рисовая молочная жидкая	205,0	5,67	8,83	33,21	235,13	0,06	1,54	0,05	0,18	146,98	155,59	32,39	0,45
501	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,20	2,90	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
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
112	Апельсин	100,0	0,90	0,20	8,10	43,00	0,21	4,47	0,07	0,86	26,35	295,53	58,25	3,61
Итого за Завтрак			13,72	23,20	82,02	573,93	0,36	7,31	0,22	1,74	311,13	576,47	111,64	4,74
Обед 7-10 лет, 2 смена														
9	Салат из моркови и яблок	60,0	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
144	суп картофельный с бобовыми	200,0	1,84	3,40	12,10	86,40	0,15	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
377	Сосиски отварные с маслом	60,0	23,62	24,60	20,98	399,68	0,21	4,47	0,07	0,86	26,35	295,53	58,25	3,61
453	Макаронные изделия отварные	150,0	23,62	24,60	20,98	399,68	0,21	4,47	0,07	0,86	26,35	295,53	58,25	3,61
519	Напиток из шиповника	200,0	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
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
590	Полдник/Печенье	30,0/1шт	2,25	3,54	15,20	125,10	0,02	0,00	0,01	1,05	8,70	27,00	6,00	0,61
340	Полдник/ Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,0	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
Итого за Обед			60,15	63,52	160,18	1479,16	0,75	88,94	0,18	6,94	134,00	810,16	193,30	13,50
Обед 11-18 лет, 2 смена														
9	Салат из моркови и яблок	100,0	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
144	суп картофельный с бобовыми	250,0	1,84	3,40	12,10	86,40	0,15	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
377	Сосиски отварные с маслом	80,0	23,62	24,60	20,98	399,68	0,21	4,47	0,07	0,86	26,35	295,53	58,25	3,61
453	Макаронные изделия отварные	200,0	23,62	24,60	20,98	399,68	0,21	4,47	0,07	0,86	26,35	295,53	58,25	3,61
519	Напиток из шиповника	200,0	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
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	50,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
590	Полдник/Печенье	30,0/1шт	2,25	3,54	15,20	125,10	0,02	0,00	0,01	1,05	8,70	27,00	6,00	0,61
340	Полдник/ Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,0	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
Итого за Обед			60,15	63,52	160,18	1479,16	0,75	88,94	0,18	6,94	134,00	810,16	193,30	13,50

Зав. Производством
ИсполнительТ.В.Бутакова
Д.П. Пантелеева

Калькуляцию сделал:

Л.Г.Иванова