

"Согласовано"

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Самарской
области в городе Чапаевск

Л.А. Чапала

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Орфей"

Л.А. Грошева

Меню

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ Безенчук (Продленка) 24.09-28.09.2018г

	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
24.09.	Суп карт. пшеничный б/м	250	5,75	10,5	29,1	16,70	223	0,21	12,00	0,80	41,9	50,3	1,69			
	Гуляш из филе куриного	75/125	38,30	15,90	12,70	16,70	192,9	0,03	0,20	10,00	18,5	60,5	0,55			
	Каша гречневая	150	4,70	5,38	5,08	25,19	168,79	0,19	0,02	0,02	15,52	133,75	3			
	Чай с сахаром лимон	7/200	3,00	0,20	16,00	0,65	0	0,05	2,20	0,49	8,3	2,65	0,8			
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,3	0,27	2,4	10,02	1,16	58,32	204,9	4,85		
Итого:				54,75	34,38	47,16	73,79	657,64	0,21	12	0,8	41,9	50,3	1,69		
25.09.	Суп картоф. гороховый б/м	250	5,30	10,50	29,10	16,70	223,00	0,21	12	0,8	41,9	50,3	1,69			
	Плов из филе куриного	50/200	32,00	14,76	16,05	40,87	375,33	0,05	46	0,5	10	168	0,7			
	Компот из свеж. яблок+с вит	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112,00	0,06	0,06	12	8	6	0,8			
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05	0,04	0,49	8,3	2,65	0,5			
	Итого:				46,30	27,76	45,43	86,47	0,26	1,50	0,13	1,18	170,05	225,67	2,62	
26.09.	Рассольник ленин смет б/м	10/250	8,64	2,08	5,00	19,00	130	0,12	11,80	1,10	102,5	41	0,5			
	Шницель в соусе	75/125	30,80	8,90	12,00	11,50	190	0,04	0,04	0,40	11	65	15			
	Макароник с маслом	5/150	6,00	3,60	3,20	26,60	219	0,06	0,40	1,30	1,2	8	34			
	Икра морковная	60	5,65	1,05	3,40	6,80	62,5	0,05	0,40	1,00	46	68	28			
	Компот из свеж. яблок+с вит	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112	0,06	0,06	0,80	10	32	0,6			
Итого:				60,09	18,13	23,88	109,50	0,26	8,20	2,65	76,5	175,65	94,2	2,4		
27.09.	Борщ картоф. капуста, смет, б/м	10/250	7,86	3,60	5,10	20,30	142,00	0,02	12,00	0,80	60	48,76	25	0,1		
	Жаркое по-дом(филе)	50/250	35,00	22,60	25,80	21,60	410,00	0,12	6,60	12,00	45	176	36	12		
	Салат из свеж. капусты	60	5,00	0,45	4,00	2,90	45,00	0,02	15,90	0,40	46	55	15	0,8		
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05	0,04	0,45	8,3	2,65	0,5			
	Сок фруктовый	200	10,00	1,00	0,00	21,40	94	0,04	4,00	0,40	40	24	18	0,8		
Итого:				60,86	1,00	0,00	0,00	763,30	0,11	14,2	60	226	310	42	14,1	
28.09.	Суп картоф. ,овощ б/м	250	7,00	10,50	29,10	16,70	223,00	0,21	12	0,80	41,9	50,3	1,69			
	Пудинг творожный со смет	30/150	42,00	2,25	11,55	42,00	328,50	0,06	0,20	0,80	170	275	22	0,9		
	Компот из свеж. яблок+с вит	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112,00	0,06	0,06	0,80	10	32	0,6			
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05	0,04	0,49	8,3	2,65	0,5			
	Итого:				58,00	15,25	40,93	87,60	0,21	0,04	2,99	188,3	309,65	39,2	1,1	
ВСЕГО				280,00	96,52	157,40	357,36	1,16	26,34	100,35	607,17	1103,8	374,1	16,37		