

"Согласовано"

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Самарской
области в городе Чапаевск

Л.А. Чапала



Меню

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ №1 на период с 01.10.2018г. - 05.10.2018г

Продленка

Л.А. Грошева

№	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
01.10.	Суп. карт., гороховый б/м	250	5,3	10,5	29,1		223	0,21	12,00		0,80	41,9		50,3		1,69	
	Гуляш из филе куриного	75/125	41,00	15,90	12,70	16,70	192,9	0,03	0,20	10,00	0,65	18,5		60,5		11,5	
	Макароник с маслом	5/150	6,00	3,60	3,20	26,60	219	0,06			1,30	1,2		8		34	
	Чай с сахаром	200	1,40	0,10		15,00	60	0	2,20			16		8		0,8	
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,3	0,05			0,49	8,3		2,65		11,2	0,5
	Итого:		56,70	32,50	45,28	74,20	767,20	0,14	2,4	10,02	1,16	58,32		204,9		4,85	
02.10.	Суп. картоф., вермиш б/м	250	5,75	10,50	29,10		223,00	0,21	12		0,8	41,9		50,3		1,69	
	Жаркое по- домаш(филе кур)	50/250	38,00	22,80	25,80	21,60	410,00	0,12	6,6	14	12	45		176		12	
	Компот из свеж яблок +С вит	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112,00	0,06				12		8		0,8	
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05			0,49	8,3		2,65		11,2	0,5
	Итого:		52,75	35,80	55,18	67,20	817,30	0,26	1,50	0,13	1,18	170,05		225,67		2,62	
03.10.	Рассольник ленин смет б/м	10/250	8,64	2,08	5,00	19,00	130	0,12	11,80		1,10	102,5		65		41	
	Шницель в соусе	75/125	30,80	8,90	12,00	11,50	190	0,04	0,04		0,40	11		65		15	
	Помидор пл	55	5,65	0,38	0,05	1,18	8	0,02	2,00			10,35		18,9		6,3	
	Гречка отварная	150	4,70	5,58	5,08	25,19	168,79	0,19	0,02	0,02	0,02	15,52		133,75		85,56	
	Сок	200	10,00	1,00		21,40	94	0,04	4,00		0,40	40		24		18	0,8
	Итого:	60	3	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05	8,20	30,20	2,65	85,17		244,3		4,57	
04.10.	Борщ картоф.,капюс, смет, б/м	10/250	7,86	3,60	5,10	20,30	142,00	0,02	12,00	0,01	0,80	60		48,76		25	
	Плов из филе куриного	50/200	30,00	14,76	16,03	40,87	375,33	0,05		45,00	0,50	10		165		39	
	Винегрет	85	6,00	1,40	10,04	7,29	125,00										
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	0,10	0,05	9,20	0,01	0,91	31,66		41,53		18,67	
	Чай с сахаром лимонном	7/200	3,00	0,20	0,00	16,00	65	9	2,20			16		8		6	
	Итого:	60	49,86	0,20	0,00	0,00	707,43	0,11	14,2	60	1,40	226		310		42	
05.10.	Щи карт.,капюс, смет б/м	10/250	6,90	13,80	16,10	30,60	170,00	0,05	20,5		0,80	65		25		0,8	
	Сырники со стуженкой	25/150	42,00	2,25	11,55	42,00	328,50	0,06	0,20	60,00	0,80	170		2785		22	
	Компот из свеж яблок +С вит	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112,00	0,06			0,80	10		32		6	
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05			0,49	8,3		2,65		11,2	
	Итого:		57,90	18,55	27,93	118,20	682,80	0,21	0,04		2,99	188,3		2819,65		39,2	
ВСЕГО		280,00	107,39	150,80	353,77	3637,82	1,16	26,34	100,35	9,38	607,17		1103,8		16,37		