

"Согласовано"

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Самарской
области в городе Чапаевск

Л.А. Чапала



Меню

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ Бевжук на период с 01.10.2018г. - 05.10.2018г.

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
01.10.	Котлеты из филе кур в соусе	75/125	28,00	8,90	12,70	11,50	190	0,04	0,04	0,04	0,40	11	65	15				
	Каша гречневая	150	4,70	5,58	5,08	25,19	168,79	0,19	0,00	0,02	0,02	15,52	133,75	88,36	3			
	Бутерброд с маслом	15/30	8,00	2,37	9,15	15,96	155,67	0,05	0,04	0,03	0,03	9	28,5	9,95	0,62			
	Чай с сахаром лимонном	7/200	3,00	0,20	16,00	65	0	2,20				16	8	6	0,8			
	Хлеб	30	1,50	2,40	15,90	72,3	0,05					0,49	8,3	2,65	11,2	0,5		
	Итого:		45,20	19,45	27,21	84,55	651,76	0,33	2,4	10,02	1,16	58,32	204,9	117,06	4,85			
02.10.	Каша манная молочная	5/200	10,20	6,04	7,68	33,43	227,00	0,13	1		0,4	11	65	15				
	Яйцо вареное	40.	6,00	3,12	5,10	26,40	158,01	0,15	5,6	4	0,2	40	54	11,5	0,55			
	Чай с сахаром лимонном	7/200	3,00	0,20	16,00	65,00		2,2				10,35	18,9	12,18	0,21			
	Хлеб	30	1,50	2,40	15,90	72,30	0,05				0,49	8,3	2,65	11,2	0,5			
	Итого:		20,70	11,76	13,06	91,73	522,31	0,26	1,50	0,13	1,18	170,05	225,67	65,72	2,62			
	03.10.	Шницель в соусе	75/125	30,80	8,90	12,00	11,50	190	0,04	0,04	0,04	0,40	11	65	15			
Макаронник с маслом		5/150	6,00	3,60	3,20	26,60	219	0,6			1,30	1,2	8	34	0,8			
Сок фруктовый		200	10,00	1,00	0,00	21,40	94	0,04	4,00		0,40	40	24	18	0,8			
Хлеб		30	1,50	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,45	8,3	2,65	18	0,21			
Итого:			48,30	15,90	15,48	75,40	575,30	0,73	8,20	30,20	2,65	60,5	99,65	85	1,81			
Рыба тушеная с овощ(горбуша)		75/125	44,20	14,60	13,90		128,70	0,05			1,20	12	93	8	0,5			
04.10.	Картофель молоко	150	8,40	3,12	5,10	26,40	158,01	0,15	5,60	4,00	0,20	40	84	30	1			
	Помидор п/г	50	6,40	0,38	0,05	1,18	8,00	0,02	2,00			10,35	18,9	6,3	0,27			
	Компот из свеж яблоч +с вит	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112,00	0,06			0,80	10	32	6	0,6			
	Хлеб	30	1,50	2,40	0,28	15,90	72,3	0,05			0,49	8,3	2,63	11,2	0,5			
	Итого:		66,50	2,40	0,00	0,00	479,01	0,11	14,2	60	1,40	226	310	42	2,87			
	Гуляш из филе куриного	75/125	41,00	15,90	12,70	16,70	192,90	0,03	0,30	140,00	0,68	18,3	60,3	11,5	0,55			
05.10.	Рис отварной с овощами	150	6,80	2,10	4,50	22,35	135,00	0,03				15	71	15	0,6			
	Винегрет	50	4,00	1,40	10,04	7,29	125,10	0,05	9,20	0,01	0,91	31,66	41,53	18,67	0,83			
	Компот из свеж яблоч +с вит	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112,00	0,06			0,80	10	32	6	0,6			
	Хлеб	30	1,50	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5			
	Итого:		59,30	21,90	27,52	91,94	637,30	0,21	0,04	100,35	2,99	83,26	207,48	62,37	2,53			
	ВСЕГО		240,00	71,41	83,27	343,62	2865,68	1,16	26,34	100,35	9,38	607,17	1103,8	374,1	16,37			