

Высвсц

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Орфей"  
Л.А. Грошева



"Согласовано"  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по Самарской  
области в городе Чапаевск  
Л.А. Чапага

Меню  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ Безенчук на период с 15.10.2018г. - 19.10.2018г.

|               | Наименование                | Выход, г      | цена,руб     | Пищевая ценность |               |                | Энергетическая ценность | Витамины     |               |              |               |               |               |              |              |              |             |             |
|---------------|-----------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
|               |                             |               |              | Б                | Ж             | У              |                         | В1           | С             | А            | Е             | Са            | Р             | Мг           | Fe           |              |             |             |
| 15.10.        | Котлеты из филе кур в соусе | 75/125        | 30,00        | 8,90             | 12,70         | 11,50          | 190                     | 0,04         | 0,04          |              |               | 0,40          | 11            |              | 65           | 15           |             |             |
|               | Каша гречневая              | 150           | 4,70         | 5,00             | 20,55         | 145,50         | 0,19                    | 0            | 0,02          | 0,02         | 15,32         | 133,78        | 16            | 8            | 133,75       | 88           | 3           |             |
|               | Чай с сахаром лимонном      | 7/200         | 3,00         | 0,20             | 16,00         | 65             | 0                       | 0            | 2,20          |              | 0,49          | 8,3           | 8,3           | 2,65         | 8            | 11,2         | 0,5         |             |
|               | Хлеб                        | 30            | 1,50         | 2,40             | 15,90         | 72,3           | 0,05                    | 0,05         |               |              | 1,16          | 58,32         | 204,9         |              |              | 117,06       | 4,85        |             |
|               | <b>Итого:</b>               |               | <b>39,20</b> | <b>16,50</b>     | <b>33,53</b>  | <b>188,90</b>  | <b>327,49</b>           | <b>0,09</b>  | <b>2,4</b>    | <b>10,02</b> | <b>0,4</b>    | <b>11</b>     | <b>65</b>     | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>0,55</b> | <b>0,21</b> |
|               | <b>Итого:</b>               |               |              |                  |               |                |                         |              |               |              |               |               |               |              |              |              |             |             |
| 16.10.        | Каша молочная "Дружба"      | 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            |              | 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          |              | 18,9         | 12,18        | 0,21        |             |
|               | Хлеб                        | 30            | 1,50         | 2,40             | 15,90         | 72,30          | 0,05                    | 0,05         |               |              | 1,18          | 8,3           | 225,67        |              |              | 65,72        | 2,62        |             |
|               | <b>Итого:</b>               |               | <b>20,70</b> | <b>11,76</b>     | <b>13,06</b>  | <b>91,73</b>   | <b>522,31</b>           | <b>0,26</b>  | <b>1,50</b>   | <b>0,13</b>  | <b>1,18</b>   | <b>170,05</b> | <b>225,67</b> | <b>65,72</b> | <b>2,62</b>  | <b>65,72</b> | <b>2,62</b> | <b>2,62</b> |
| 17.10.        | Пшеница в соусе             | 75/125        | 30,80        | 8,90             | 12,00         | 11,50          | 190                     | 0,04         | 0,04          |              |               | 0,40          | 11            |              | 65           | 15           |             |             |
|               | Рис отварной с овощами      | 150           | 7,80         | 2,10             | 4,50          | 22,35          | 1                       | 0,6          |               |              | 1,30          | 1,2           | 8             |              | 8            | 34           | 0,8         |             |
|               | Фрукты                      | 210           | 15,00        | 1,78             | 0,00          | 16,20          | 72                      | 0,07         | 108,00        | 0,00         | 0,09          | 61,2          | 41,4          |              | 41,4         | 23,4         | 0,54        |             |
|               | Сок фруктовый               | 200           | 10,00        | 1,00             | 0,00          | 21,40          | 35                      | 0,03         |               |              |               | 15            | 71            |              | 71           | 15           | 0,6         |             |
|               | Хлеб                        | 30            | 1,50         | 2,4              | 15,9          | 72,3           | 0,05                    | 0,05         |               |              | 1,16          | 8,3           | 2,65          |              | 2,65         | 18           | 0,21        |             |
|               | <b>Итого:</b>               |               | <b>65,10</b> | <b>16,18</b>     | <b>16,78</b>  | <b>87,35</b>   | <b>370,30</b>           | <b>0,79</b>  | <b>8,20</b>   | <b>30,20</b> | <b>2,65</b>   | <b>96,7</b>   | <b>188,05</b> | <b>105,4</b> | <b>105,4</b> | <b>2,15</b>  | <b>2,15</b> |             |
|               | Запеканка картоф с филе кур | 5/250.        | 42,00        | 14,76            | 16,05         | 40,87          | 375,35                  | 0,05         | 0,05          |              |               | 0,50          | 10            |              | 168          | 39           | 0,7         |             |
|               | Сыр пл/п                    | 30.           | 11,50        | 4,68             | 6,00          | 0,00           | 72,80                   | 0,01         | 0,32          | 0,05         | 0,03          | 200           | 108           |              | 108          | 10           | 0,22        |             |
|               | Компот из свеж яблок +с вит | 200           | 6,00         | 0,10             | 0,00          | 29,70          | 112,00                  | 0,06         |               |              | 0,80          | 10            | 32            |              | 32           | 6            | 0,6         |             |
|               | Хлеб                        | 30            | 1,50         | 2,40             | 15,90         | 72,3           | 0,05                    | 0,05         |               |              | 1,40          | 8,3           | 2,63          |              | 2,63         | 11,2         | 0,5         |             |
|               | <b>Итого:</b>               |               | <b>61,00</b> | <b>2,40</b>      | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>    | <b>632,45</b>           | <b>0,11</b>  | <b>14,2</b>   | <b>60</b>    | <b>1,40</b>   | <b>226</b>    | <b>310</b>    | <b>42</b>    | <b>42</b>    | <b>2,02</b>  | <b>2,02</b> |             |
| 19.10.        | Кнепи из кур филе масл      | 5/80          | 34,00        | 15,90            | 12,70         | 16,70          | 197,90                  | 0,03         | 0,30          |              |               | 0,68          | 18,3          |              | 60,3         | 11,5         | 0,55        |             |
|               | Макаронник с маслом         | 5/150         | 6,00         | 3,60             | 3,20          | 26,60          | 219,00                  | 0,6          |               |              | 1,30          | 1,2           | 8             |              | 8            | 34           | 0,6         |             |
|               | Икра из свежлы              | 65            | 6,50         | 1,40             | 10,04         | 7,29           | 125,10                  | 0,05         | 9,20          | 0,01         | 0,91          | 31,66         | 41,53         |              | 41,53        | 18,67        | 0,83        |             |
|               | Компот из свеж яблок +с вит | 200           | 6,00         | 0,10             | 0,00          | 29,70          | 112,00                  | 0,06         |               |              | 0,80          | 10            | 32            |              | 32           | 6            | 0,6         |             |
|               | Хлеб                        | 30            | 1,50         | 2,40             | 15,90         | 72,30          | 0,05                    | 0,05         |               |              | 1,40          | 8,3           | 2,65          |              | 2,65         | 11,2         | 0,5         |             |
| <b>Итого:</b> |                             | <b>54,00</b>  | <b>23,40</b> | <b>26,22</b>     | <b>96,19</b>  | <b>721,30</b>  | <b>0,21</b>             | <b>0,04</b>  | <b>100,35</b> | <b>2,99</b>  | <b>69,46</b>  | <b>144,48</b> | <b>81,37</b>  | <b>81,37</b> | <b>2,53</b>  | <b>2,53</b>  |             |             |
| <b>ВСЕГО</b>  |                             | <b>240,00</b> | <b>70,24</b> | <b>89,59</b>     | <b>464,17</b> | <b>2573,85</b> | <b>1,16</b>             | <b>26,34</b> | <b>100,35</b> | <b>9,38</b>  | <b>607,17</b> | <b>1103,8</b> | <b>374,1</b>  | <b>374,1</b> | <b>16,37</b> | <b>16,37</b> |             |             |