

"Согласовано"

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Самарской
области в городе Чапаевск

Д.А. Чапала

Меню

Для учащихся школы Безенчук на период с 12.11.2018г. - 16.11.2018г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Орфей"
Д.А. Прошева



Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
12.11.																				
Гуляш из филе куриного	50/75	29,00	15,90	12,70	16,70	192,9	0,03		0,20	10,0,65			18,50	60,5	11,5		0,55		0,8	
Макаронник с маслом	5/150	6,00	3,60	3,20	26,60	219	0,03		0,04				0,40	11	65		15			
Чай с сахаром	200	1,40	0,10		15,00	60	0		2,20				0,49	16	8		6		0,8	
Хлеб	30	1,50	2,40	0,28	15,90	72,3	0,05							8,3	2,65		11,2		0,5	
Итого:		37,90	22,00	16,18	74,20	544,20	0,11		2,4	10,02			1,16	58,32	204,9		117,06		4,85	
13.11.																				
Пудинг из творога со сгущ	30/150	41,00	8,90	12,00	11,50	190,00	0,04		0,04				0,4	11	65		15			
Чай с сахаром лимоном	7/200	3,00	0,10		29,70	112,00	0,06						0,8	10	32		6		0,6	
Итого:		44,00	9,00	12,00	41,20	302,00	0,26		1,50	0,13			1,18	170,05	225,67		65,72		2,62	
14.11.																				
Пшеница в соусе	75/125	30,80	8,90	12,00	11,50	190	0,04		0,04				0,40	11	65		15			
Гречка отварная	150	4,70	4,80	4,80	19,00	152	0,02			0,01				15	54		9		0,8	
Компот из свеж фрук +с вип	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112	0,06						0,80	10	32		6		0,6	
Хлеб	30	1,5	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05						0,45	8,3	2,65		11,2		0,5	
Итого:		43,00	16,20	17,08	76,10	526,30	0,17		8,20	30,20			2,65	44,3	153,65		41,2		1,9	
15.11.																				
Бедро отварное в соусе	150г	48,70	15,90	12,70	16,70	192,90	0,03		0,20	10,00			0,65	18,5	60,3		11,5		0,55	
Рис отварной	150	5,30	2,10	4,50	22,35	135,00	0,03							15	71		15		0,6	
Чай с сахаром	200	1,40	0,10	0,00	15,00	60,00	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	
		56,90	2,40	0,00	0,00	460,20	0,11		14,2	60			1,40	22,6	31,0		4,2		2,25	
Рыба тушеная с овощ(горбуш)	75/125	43,80	14,60	13,90		128,70	0,05			1,20			1,00	12	93		8		0,5	
Картофель в молоке	150	8,90	3,12	5,10	26,40	138,01	0,15		5,60	4,00			0,20	40	64		30		1	
Салат из свеж капусты	25	2,60	1,05	3,40	5,80	62,50	0,05		0,40	25,00			1,00	46	65		65			
Чай с сахаром	200	1,40	0,10		15,00	60,00	0,05		2,20				0,49	16	8		6		0,5	
Хлеб	30	1,50	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05						2,99	8,3	2,65		11,2		0,5	
Итого:		58,20	21,27	22,68	63,10	481,51	0,21		0,04	100,35			2,99	122,3	232,65		55,2		0,5	
ВСЕГО		240,00	70,87	67,94	254,60	2314,21	1,16		26,34	100,35			9,38	607,17	1103,8		374,1		16,37	