"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Орфей"

Л.А. Грошева

Меню

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ на период с 02.03.2020г-06.03.2020г

для детей с ОВЗ Безенчук

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
02.03.	Щи картоф,капус,смет б/м	10/250	8,6	6,12	5,1	20,3	141,5	0,1	8,00		0,80	32	200	30	1
	Жаркое по-домаш (филе)	75/275	57,66	7,00	7,61	10,32	140,92	0,04	0,04		0,40	11	65	15	
	Сок	200	12,00	5,00	1,50	8,50	70	0,06				12	8	6	0,8
	Сыр п/п	25	15,65	4,68	6,00	0,25	72,6	0,05	5,60	6,00	0,20	40	54	11,5	0,55
	Хлеб	60	4,00	2,40	0,28	15,90	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого:		**97,91**	**25,20**	**20,49**	**55,27**	**497,32**	0,2	2,4	10,02	1,16	58,32	204,9	96,2	4,85
03.03.	Суп картоф,горохов б/м	250	7,50	6,12	5,10	20,50	141,50	0,1	8		0,8	32	200	20	1
	Котлета из филе кур в соусе	100/150	39,73	15,90	12,70	16,70	192,00	0,13	1,3	0,03	0,04	131	137	37	0,77
	Макароны отварные	200.	7,80	5,52	4,52	26,40	168,40	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1
	Икра из свеклы	85.	5,99	0,84	3,04	5,09	51,21	0,02	9,58		0,93	17,1	20,03	9,4	0,29
	Сок	200	12,00	5,00	1,50	8,50	70,00	0	2,2			16	8	15	
	Хлеб	60	4,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого:		**77,02**	**35,78**	**27,14**	**93,09**	**695,41**	0,26	1,50	0,13	1,18	170,05	225,67	118,2	43,07
04.03.	Суп с фрикадельками	250.	21,44	12,40	9,25	24,25	169,7	0,16	12,00		1,10	12	240	40	1,2
	Бифштекс	70	47,61	8,90	12,00	11,50	190	0,06	0,52	0,04		112,9	103,4	17	0,37
	Картофельное пюре	150	10,85	31,50	4,05	15,90	128,5	0,15	5,60	4,00	0,20	40	54	11,5	0,55
	Яйцо вареное	40	9,60	5,08	4,60	0,28	62,8	5	4,00	0,20	0,00	34	50		
	Компот из свеж фруктов	200	6,50	0,16	0,16	27,88	113,6	0,02	0,40			34	50		
	Хлеб	60	4	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	4,85
	Итого:		**100,00**	**20,74**	**30,34**	**95,71**	**736,90**	0,07	17,64		1,89	131,3	349,65	55,2	5,75
05.03.	Борщ картоф,капус смет б/м	10/250	9,70	3,60	5,10	20,30	142,00	0,16	12,00		1,10	12	240	46	1,2
	Запеканка из творога со сгущ	30./150	46,00	9,80	5,00	3,80	105,00	0,09	0,35	109,00	0,88	296	206	55	0,8
	Яйцо вареное	40.	9,87	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	1,04	0,00	22	57,6	4,8	1
	Компот из свеж фруктов	200	6,50	0,16	0,16	27,88	113,60	0,06				12	8	6	
	Хлеб	60	4,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
			76,07	**28,95**	**18,57**	**101,55**	**495,70**	0,31	12,35	109	2,50	420	450	118,2	2,5
06.03.	Суп овощной б/м	250	9,20	5,70	5,90	15,40	148,00	0,1	4,60	18,90	0,00	31,4	80,7	23,4	1,3
	Тефтели в соусе	60/110	24,00	9,00	11,90	0,63	140,00	0,04	0,04		0,40	11	65	15	
	Рагу овощное	180	12,80	31,50	4,05	15,90	128,50	0,15	5,60	4,00	0,20	40	84	30	1
	Компот из свеж фруктов	200	6,50	0,20		16,00	65,00	0,06			0,80	10	32	6	0,6
	Хлеб	60	4,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05			0,49	8,3	2,65	11,2	4,85
	Итого:		**56,50**	**22,72**	**23,44**	**79,36**	**588,73**	0,50	15,40	22,9	1,6	99	274,5	94,6	8,14
	ВСЕГО		**407,50**	**109,74**	**119,98**	**424,98**	**3014,06**	1,16	12,04	0,1	0,97	180,3	1504,72	482,4	64,31

Директор ГБОУ СОШ Школа № _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Орфей"

Л.А. Грошева

Меню

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ Безенчук на период с 02.03.2020г. - 06.03.2020г.

	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
02.03.															1,1
	Плов из филе куриного	50/200	32,09	22,60	25,80	21,60	419	0,23	2,50	30,00	1,60	35			50
	Чай с сахаром лимоном	7/200	3,50	0,20		16,00	65	0	2,20			16	8	6	0,8
	Хлеб	30	2,00	2,40	0,28	15,90	72,3	0,02	0,4	0	34	50	2,65	11,2	0,5
	Итого:		**37,59**	**25,20**	**26,08**	**53,50**	**556,30**	0,25	2,4	0,06	1,16	58,32	204,9	117,06	4,85
03.03.															
	Кнели с маслом	10./80.	38,00	9,00	11,90	0,63	140,00	0,03	0,3	10	0,65	18,5	60,3	11,5	0,55
	Винегрет	75.	5,93	1,05	3,40	7,00	65,00	0,02	2	0	0	10,35	18,5	8,3	0,27
	Макароны отварные	150.	5,85	5,52	4,52	26,40	168,40	0,06	0	0	1,3	1,2	8	34	0,8
	Компот из свеж фруктов	200.	6,50	0,20		16,00	65,00	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб	30	2,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05	0	0	0,49	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого:		**58,28**	**18,17**	**20,10**	**65,93**	**510,70**	0,26	1,50	10,00	1,18	170,05	225,67	65,72	2,62
04.03.															
	Каша рисовая молочная с мас	5/200	12,50	5,40	6,20	31,20	202,5	0,05		1,20	1,00	12	93	8	0,3
	Бутерброд с маслом шокол	15/30	13,40	2,40	0,28	15,90	72,3	0,03		0,10	22,00	76,8	4,8	1	1
	Кофейный напиток с молоком	200	7,80	0,02		21,75	87	0,06			0,80	10	32	6	0,6
	Хлеб	30	2	2,4	0,28	15,9	72,3	0,05			**0,45**	8,3	2,65	11,2	0,5
	Итого:		**35,70**	**10,22**	**6,76**	**84,75**	**434,10**	0,19	8,20	5,20	2,65	107,1	132,45	26,2	2,4
05.03.	Бифштекс	53.	34,60	8,90	12,00	11,50	190,00	0,04	0,04		0,40	11	65	15	
	Рагу овощное	150.	10,83	31,50	4,05	15,90	128,50	0,15	5,60	4,00	0,20	40	84	30	1
	Салат из свеж помид,лук ,мас	50.	12,77	0,40	0,10	0,25	11,00	0,02	5,00			6,3	11,7	9	0,41
	Сок	200	12,00	1,50	8,50	70,00	87,00	0,04	4,00		0,40	40	24	18	0,8
	Хлеб	30	2,00	2,40	0,28	15,90	72,3	0,05			0,49	8,3	2,63	11,2	0,5
			72,20	**2,40**	**0,00**	**0,00**	**488,80**	0,11	14,2	4	1,40	226	310	42	2,71
06.03.	Бедро отварное в соусе	50/150	49,90	22,60	25,80	21,60	419,00	0,13	1,00		0,40	11	65	15	0
	Картофельное пюре	150	10,83	31,50	4,05	15,39	128,50	0,15	5,60	74,00	0,20	40	84	30	1
	Чай с сахаром лимоном	7/200	3,50	0,20		16,00	65,00		2,20			16	8	8	0,8
	Хлеб	30	2,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05			0,49	8,3	2,63	11,2	0,5
	Итого:		**66,23**	**56,70**	**30,13**	**68,89**	**684,80**	0,54	22,60	4	2,5	111,3	159,63	120,2	3,5
	ВСЕГО		**270,00**	**112,69**	**83,07**	**273,07**	**2674,70**	1,35	69,10	23,26	8,89	672,77	1032,65	250,98	16,08

Директор ГБОУ СОШ школа _____