

ИП Банникова Т.Н.

"Утверждаю"

/Каменских Е.Е./

Меню на 23.11.2020 года

МАОУ "КОНДРАТОВСКАЯ ШКОЛА" 7-10 ЛЕТ

| № рец.                       | Наименование блюда                       | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |        |      |
|------------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|------|
|                              |                                          |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg     | Fe   |
| ОБЕД                         |                                          |       |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |        |      |
| 1/2013                       | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ            | 80    | 2,96                | 8,19  | 13,27  | 138,62            | 0,08         | 0,10 | 49,80 |                          | 72,15  | 79,80  | 47,52  | 1,23 |
| 144/2013                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-Й ВАРИАНТ) | 250   | 5,65                | 4,81  | 21,70  | 152,62            | 0,25         | 0,09 | 14,00 | 20,0                     | 36,25  | 114,85 | 40,98  | 2,08 |
| 381/2013                     | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ                      | 80    | 15,61               | 11,55 | 11,85  | 213,85            | 0,06         | 0,11 |       | 22,4                     | 10,58  | 140,90 | 17,26  | 2,04 |
| 291/2013                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 150   | 5,64                | 6,19  | 36,01  | 222,32            | 0,09         | 0,03 |       | 26,8                     | 11,30  | 46,38  | 8,16   | 0,83 |
| 512/2013                     | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                          | 200   | 0,74                | 0,16  | 36,03  | 148,49            | 0,05         | 0,03 |       |                          | 26,05  | 41,28  | 13,44  | 1,01 |
| 108/2013                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 45    | 3,42                | 0,36  | 22,14  | 105,48            | 0,05         | 0,01 |       |                          | 9,00   | 29,25  | 6,30   | 0,50 |
| 109/2013                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 24    | 1,87                | 0,34  | 8,95   | 46,32             | 0,03         | 0,01 |       |                          | 5,52   | 25,44  | 6,00   | 0,74 |
| Итого по подменю: 72,60 руб. |                                          |       | 35,89               | 31,60 | 149,95 | 1027,70           | 0,61         | 0,38 | 63,80 | 69,2                     | 170,85 | 477,90 | 139,66 | 8,43 |
| Итого за день:               |                                          |       | 35,89               | 31,60 | 149,95 | 1027,70           | 0,61         | 0,38 | 63,80 | 69,2                     | 170,85 | 477,90 | 139,66 | 8,43 |

Директор  /Банникова Т.Н./Зав. производством  /Портнова Н.А./