

ИП Банникова Т.Н.



"Утверждаю"

/Каменских Е.Е./

Меню на 29.01.2021 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                         |                                   |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| 59/2013                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ        | 80    | 1,11                | 8,07  | 6,46   | 102,87            | 0,02         | 0,03 | 7,24  |        | 27,36                    | 31,52  | 15,96  | 1,01 |
| 142/2013                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250   | 3,87                | 7,01  | 22,78  | 169,66            | 0,17         | 0,13 | 45,98 | 15,0   | 56,70                    | 108,08 | 48,90  | 1,60 |
| 405/2013                     | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ          | 120   | 20,96               | 28,32 | 5,51   | 360,78            | 0,13         | 0,20 | 7,60  | 87,1   | 29,92                    | 197,75 | 30,27  | 1,81 |
| 426/2013                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                | 150   | 3,00                | 6,16  | 24,26  | 164,52            | 0,18         | 0,11 | 29,70 | 27,0   | 16,47                    | 88,16  | 34,16  | 1,35 |
| 507/2013                     | КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ И ЯГОД        | 200   | 0,24                | 0,06  | 18,15  | 74,10             | 0,01         | 0,01 | 4,50  |        | 11,55                    | 9,00   | 7,80   | 0,20 |
| 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: 75,50 руб. |                                   |       | 34,47               | 50,32 | 108,25 | 1023,73           | 0,59         | 0,50 | 95,02 | 129,1  | 156,52                   | 489,20 | 149,39 | 7,21 |
| Итого за день:               |                                   |       | 34,47               | 50,32 | 108,25 | 1023,73           | 0,59         | 0,50 | 95,02 | 129,1  | 156,52                   | 489,20 | 149,39 | 7,21 |

Директор  /Банникова Т.Н./

Зав. производством  /Портнова Н.А./