«УТВЕРЖДАЮ»
Директора школы _____
Жилкина Ф.С.
«17» апреля 2021 года

М Е Н Ю
19 апреля 2021 года
6 день

6 ДЕНЬ (7-11 лет)

День 6

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК																
219	1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20г	52,32	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
424	2.	Булочка домашняя	50г	6,00	3,8	6,6	30,5	196,0	9,8	0	0	0,6	0	0,1	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				**59,56**	**32,1**	**29,10**	**64,7**	**649,0**	**263,6**	**39,6**	**350,7**	**3,8**	**89,1**	**0,2**	**0,0**	**0,4**
ОБЕД																
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурец)	60г	15,78	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
268	3.	Шницель из говядины	80г	28,79	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
139	4.	Капуста тушеная	150г	15,05	3,0	5,4	15,9	124,5	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	3,82	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				**72,16**	**24,9**	**27,0**	**106,1**	**766,20**	**198,0**	**114,3**	**211,7**	**8,0**	**23,5**	**14,5**	**1,4**	**75,6**
ПОЛДНИК																
424	1.	Булочка домашняя	50г	6,00	3,8	6,6	30,5	196,0	9,8	0	0	0,6	0	0,1	0	0
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
Всего				**15,00**	**4,8**	**6,6**	**54,9**	**297,6**	**23,8**	**0**	**0**	**3,4**	**0**	**0,1**	**0**	**4,0**
			ИТОГО:	**146,72**	**61,8**	**62,7**	**225,7**	**1712,8**	**485,4**	**153,9**	**562,4**	**15,3**	**112,6**	**14,8**	**1,4**	**80,0**

6 ДЕНЬ (11 лет и старше)

День 6

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК																
219	1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20г	68,04	37,6	30	25,6	524,0	331,7	52,8	467,6	1,6	118,8	0,1	0	0,5
424	2.	Булочка домашняя	100г	10,00	7,6	13,2	61,0	392,0	19,6	0	0	1,2	0	0,2	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				**79,28**	**45,3**	**43,20**	**101,6**	**976,0**	**356,3**	**52,8**	**467,6**	**4,8**	**118,8**	**0,3**	**0,0**	**0,5**
ОБЕД																
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурец)	100г	26,30	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
102	2.	Суп картофельный с бобовами (горох)	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
268	3.	Шницель из говядины	100г	35,54	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
139	4.	Капуста тушеная	200г	20,06	4,1	5,3	26,8	171,8	93,2	30,7	62,3	1,2	0,4	19,2	1,3	80,7
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	3,82	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**95,94**	**31,5**	**31,1**	**135,0**	**945,80**	**246,2**	**128,4**	**260,6**	**9,2**	**29,3**	**19,3**	**1,7**	**97,8**
ПОЛДНИК																
424	1.	Булочка домашняя	100г	10,00	7,5	13,2	60,9	392,0	19,6	0	0	1,2	0	0,2	0	0
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
Всего				**19,00**	**8,5**	**13,2**	**85,3**	**493,6**	**33,6**	**0**	**0**	**4,0**	**0**	**0,2**	**0**	**4,0**
			ИТОГО:	**194,22**	**85,3**	**87,5**	**321,9**	**2415,4**	**636,1**	**181,2**	**728,2**	**18,0**	**148,1**	**19,8**	**1,7**	**102,3**