Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 19.04.2021г. 20.04.2021г.

Датак	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
19.04																
завтрак	208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	17,55	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84
		Конд изделие "Медовик"	75	20,03	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49
		Йогурт "Услада"	1шт	17,65	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155	118,75	18,75	0,13
	377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	3,87	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		**59,10**	**12,93**	**19,56**	**84,89**	**564,04**	0,16	27,61	67,42	2,29	332,18	313,37	76,87	1,66
обед	42	Салат картоф с зелен горош и солен огурцом	90	11,23	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,2	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74
	102	Суп картофельный с горохом	250	9,39	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51
	260	Гуляш из куриного филе с соусом	50/50	33,02	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95
	171	Каша гречневая(гарнир)	150	13,14	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	15,03	197,14	130,67	4,39
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,40	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
	342	Коипот из сухофруктов	200.	4,82	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1
		Итого обед:		**76,40**	**32,44**	**34,39**	**132,51**	**959,26**	0,7	30,24	0,47	6,24	103,85	532,52	233,12	9,83
		ВСЕГО за 19.04		**135,50**	45,37	53,95	217,40	1523,30	0,86	57,85	67,89	8,53	436,03	845,89	309,99	11,49
20.04	291	Плов из филе кур	50/150	35,85	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,64	0,00	3,79	14,23	200,14	39,29	2,65
завтрак		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Кукуруза конс порц	70	8,85	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
		Сок фруктовый	200	12,00	1,00	-	20,20	84,80	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого завтрак:		**59,10**	**21,09**	**17,37**	**67,52**	**513,00**	0,1	25,04	0,01	3,94	38,03	255,64	53,89	3,42
обед	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	15,69	2,83	6,34	14,14	127,82	0,09	6,18	0,25	0,2	21,82	57,72	31,43	0,78
	294	Котлета из куриного филе с соусом	50\50	23,16	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51	6,7	56,87	7,64	0,58
	202	Макароны отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Булка сдобная	50	12,56	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08	0,00	20,00	0,00	9,875	37,485	13,9	0,715
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,40	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
		Сок фруктовый	200	12,00	1,00	-	20,20	84,80	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого обед		**76,40**	**24,18**	**25,20**	**134,02**	**843,90**	0,35	27,92	20,30	2,91	74,325	272,855	90,87	4,175
		ВСЕГО ЗА 20.04		**135,50**	45,27	42,57	201,54	1356,90	0,45	52,96	20,31	6,85	112,355	528,495	144,76	7,595

Меню

для учащихся начальных классов (первая смена) школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с 19.04.2021г. 23.04.2021г.

Датак	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергет.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
19.04	208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	17,55	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84
		Конд изделие "Медовик"	75	20,03	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49
		Йогурт "Услада"	1шт	17,65	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155	118,75	18,75	0,13
	377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	3,87	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого:		**59,10**	**12,93**	**19,56**	**84,89**	**564,04**	0,16	27,61	67,42	2,29	332,18	313,37	76,87	1,66
20.04	291	Плов из филе кур	50/150	35,85	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,64	0,00	3,79	14,23	200,14	39,29	2,65
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Кукуруза конс порц	70	8,85	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
		Сок фруктовый	200	12,00	1,00	-	20,20	84,80	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого:		**59,10**	**21,09**	**17,37**	**67,52**	**513,00**	0,1	25,04	0,01	3,94	38,03	255,64	53,89	3,42
21.04	260	Печень тушеная в соусе	50/50	28,21	13,32	8,82	3,81	160,00	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95
	202	Макароны отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Сыр порционно	25	14,50	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	3,40	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого:		**59,10**	**24,66**	**17,02**	**98,21**	**654,80**	0,17	9,50	0,08	2,83	45,53	210,99	40,37	2,81
22.04	278	Тефтели из говядины	60/50	33,01	12,83	14,80	112,34	237,00	0,2	1,80	16,99	2,76	30,55	83,42	17,47	5,1
	312	Картофельное пюре	150,00	16,49	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	70	Огурец соленый порционно	20	3,80	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	3,40	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого:		**59,10**	**18,91**	**17,62**	**157,27**	**534,89**	1,41	11,55	50,15	3,06	101,1	203,87	65,77	6,79
23.04	289	Жаркое по=домашнему с филе кур	50/150	40,03	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68
	70	Огурец соленый порционно	30	5,72	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
		Печенье сдобное Минутка	30	7,08	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08	0,00	20,00	0,00	9,875	37,485	13,9	0,715
	377	Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/7	3,87	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		Итого :		**59,10**	**17,30**	**20,76**	**95,57**	**615,32**	0,12	40,27	20,01	0,15	30,675	68,985	28,5	1,245