

Школа №7

М Е Н Ю

На 06.02.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша молочная "Дружба" с маслом		200	42,40	221
Фрукт		140	9,10	49
Чай с сахаром		200	12,95	38
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		94,10	515
Обед				
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты (морк.)		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Итого:	96,00		110,64	837
Весь рацион питания:	171,00		204,74	1352

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах									
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е		
36,45	49,42	204,74	0,60	0,41	20,88	170,46	0,40		
Минеральные вещества в миллиграммах									
Са	Р	Мg	Fe						
331,18	648,79	170,19	9,55						

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.



Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

МБОУ Школа г.о.Самара На 06.02.2023 (понедельник)

Наименование	Бутербро д с маслом сливочны м / 1.1 /	Каша молочная "Дружба" с маслом / 1.1 /	Фрукты свежие - чай с яблоками сахаром (н) / 1.1 /
Вода кипяченая			0,190476
Крупа пшеничная		0,018537	
Масло сливочное	0,01	0,004878	
Молоко		0,097561	
Рис		0,013659	
Сахар		0,005854	0,009524
Соль пищевая йодированная		0,003902	
Хлеб пшеничный	0,03		
Чай высшего или 1-го сорта			0,000952
Яблоки 1с.		0,14	

Директор _____ (Микалев А. И.)

Бригадир _____ Калькулятор

Актямова В. А.



Бригадир

Директор

Калькулятор

(Микалев А. И.)

Актямова В. А.

Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

МБОУ Школа г.о.Самара На 06.02.2023 (понедельник)

Наименование	Хлеб пшеничны й / 1.1 /
Вода кипяченая	
Крупа пшеничная	
Масло сливочное	
Молоко	
Рис	
Сахар	
Соль пищевая йодированная	
Хлеб пшеничный	0,0309
Чай высшего или 1-го сорта	
Яблоки 1с.	

Расход по блюдам - Обед

МБОУ Школа г.о.Самара

На 06.02.2023 (понедельник)

Брутто

Наименование	Котлеты из говядины с томатным соусом / 1.1 / 1.1 /	Каша перловая рассыпчатая / 1.1 / 1.1 /	Напиток из смеси сухофруктов + витамин / 1.1 / 1.1 /	Хлеб пшеничный / 1.1 /
Вода кипяченая			0,2	
Говядина	0,039			
Горох				
Капуста белокочанная, свежая				
Картофель				
Кислота аскорбиновая		0,0001		
Кислота лимонная		0,0002		
Крупа перловая	0,05			
Лук репчатый	0,005			
Масло растительное	0,003			
Масло сливочное	0,003	0,007		
Морковь				
Мука в/с	0,004			
Петрушка			0,012	
Сахар			0,02	
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)				
Сметана	0,002			
Соль пищевая йодированная	0,002	0,003		
Сухари панировочные	0,005			
Томатная паста	0,002			
Хлеб пшеничный	0,009			0,0309
Хлеб ржаной				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтаминова В. А.



Бригадир

Директор

Калькулятор

(Михалев А. И.)

Ахтаминова В. А.

Расход по блюдам - Обед

МБОУ Школа г.о.Самара

На 06.02.2023 (понедельник)

Брутто

Наименование	Хлеб ржаной / 1.1 / (морк.) / 1.1 /	Салат из белокочанной картофельной капусты (морк.) / 1.1 /	Суп из картофеля бобовыми / 1.1 /
Вода кипяченая		0,00582	0,175
Говядина			
Горох			0,02025
Капуста белокочанная, свежая		0,05916	
Картофель			0,06675
Кислота аскорбиновая			
Кислота лимонная		0,0018	
Крупа перловая			
Лук репчатый			0,012
Масло растительное		0,003	0,005
Масло сливочное			
Морковь		0,0075	0,0125
Мука в/с			
Петрушка		0,003	
Сахар			
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)			
Сметана			
Соль пищевая йодированная		0,0009	0,002
Сухари панировочные			
Томатная паста			
Хлеб пшеничный			
Хлеб ржаной	0,035		