УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "СОШ №62" г.Чебоксары
_____ Н.М.Гурьева

МЕНЮ
на 21 мая 2021г.
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

5-11 классы

Наименование блюда	ЦЕНА	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
Каша молоч. гречневая с маслом	16-29	250/15	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
Кофейный напиток с молоком	6-53	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный	2-18	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:	**25-00**		**14,03**	**13,65**	**83,00**	**519,18**	**0,09**	**1,34**	**1,41**	**1,20**	**293,03**	**124,35**	**195,39**	**3,61**
обед														
Помидоры св.порциями	9-04	100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Суп картоф.рыбный (треска)	11-70	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	28-16	60/40	10,60	10,36	9,05	168,00	0,05	0,06	0,32	0,34	43,10	6,47	43,69	0,16
Макароны отварные	5-50	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из св.яблок	3-40	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	2-20	30/30	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:	**60-00**		**25,92**	**20,58**	**105,42**	**810,04**	**0,21**	**21,47**	**31,29**	**2,81**	**116,54**	**89,21**	**275,98**	**6,40**
полдник														
Пирожок с капустой,мясом	12-00	100	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый	12-00	1 пач.	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:	**24-00**		**8,34**	**6,04**	**50,04**	**296,00**	**0,02**	**0,20**	**94,20**	**1,24**	**61,43**	**33,06**	**73,51**	**1,32**
всего			**48,29**	**40,27**	**238,46**	**1625,22**	**0,32**	**23,01**	**126,90**	**5,25**	**471,00**	**246,62**	**544,88**	**11,34**

Зав.производством _____ **С.П.Мартьянова**

бухгалтер _____ **В.И.Зайцева**