УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №61" г.Чебоксары

_____ Н.М.Гурьева

М Е Н Ю
на 22 апреля 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														
Сыр порциями	10-75	20	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молоч. пшенная с маслом	8-99	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с фруктовым соком	3-08	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
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**		**27,18**	**19,17**	**75,07**	**556,18**	**0,14**	**0,32**	**2,59**	**0,81**	**349,48**	**74,33**	**285,26**	**2,75**
обед														
Салат картоф.сол.огурцами,зел.горошком	10-31	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп картоф.с макаронными изделиями	6-53	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Плов из филе цыплят	34-58	65/180	26,96	8,96	37,35	417,00	0,21	0,12	6,38	1,80	34,47	60,25	258,10	2,34
Компот из изюма	6-38	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
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**		**88,71**	**63,41**	**249,63**	**2056,28**	**1,47**	**1,05**	**41,03**	**9,13**	**815,61**	**271,80**	**1013,93**	**12,57**
полдник														
Булочка с орехами	5-50	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Компот из кураги	4-98	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Апельсины св. порциями	13-52	100	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
всего	**24-00**		**6,34**	**5,41**	**67,49**	**341,00**	**0,79**	**0,14**	**90,87**	**1,68**	**104,71**	**50,59**	**116,10**	**1,85**
всего			**122,23**	**87,99**	**392,19**	**2953,47**	**2,40**	**1,51**	**134,49**	**11,61**	**1269,79**	**396,72**	**1415,30**	**17,17**

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

бухгалтер _____ **В.И.Зайцева**