

15.01.2021

Меню для школы № 5 (с 11 лет и старше 62-60 руб.)

Выход (г)	Номер	Наименование блюда	ж. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		<u>62-60</u>		
60	45,03	Салат из квашеной капусты . <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Салат, Масло подсолнечное без раф.</i>	ккал-50, Б-1, Ж-3, У-5, С-15, Натрий-147, Калий-101, Кальций-25, Магний-9, Фосфор-19	7-74
200/10	133,14	Суп- лапша домашняя с курицей <i>Курица ф., Лапша, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Зелень сушеная, Соль поваренная</i>	ккал-131, Б-4, Ж-7, У-13, А-1, С-1, Натрий-401, Калий-78, Кальций-16, Магний-10, Фосфор-48, Железо-1	8-60
160	436,16	Жаркое по - домашнему . <i>Говядина ф., Картофель молодой, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста, Соль поваренная</i>	ккал-272, Б-12, Ж-11, У-31, С-39, Натрий-672, Калий-1 071, Кальций-29, Магний-45, Фосфор-115, Железо-2	41-95
40	718,00	Хлеб пшеничный (нарезной)	ккал-95, Б-3, У-19, Натрий-200, Калий-37, Кальций-8, Магний-6, Фосфор-26	1-52
32	717,00	Хлеб ржаной (нарезной).	ккал-58, Б-2, У-11, Натрий-195, Калий-78, Кальций-11, Магний-15, Фосфор-51, Железо-1	1-26
200	685,00	Чай с сахаром.	ккал-57, У-15, Калий-13, Кальций-3, Магний-2, Фосфор-4	1-53
Итого за 62-60			ккал-663, Б-22, Ж-21, У-94, А-1, С-55, Натрий-1 615, Калий-1 378, Кальций-92, Магний-87, Фосфор-263, Железо-4	62-60
Итого за			ккал-663, Б-22, Ж-21, У-94, А-1, С-55, Натрий-1 615, Калий-1 378, Кальций-92, Магний-87, Фосфор-263, Железо-4	62-60



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

15.01.2021

П. П. Ковалев И. И.

Меню для школы № 5 (для детей на сумму **53,81**)

Код (г)	Номер	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		<u>53,81</u>		
10	773,03	Кукуруза (бланшированная) порционно(40)	ккал-34, Б-3, У-6, С-9, Натрий-310, Калий-85, Кальций-17, Магний-18, Фосфор-53, Железо-1	18-26
00	332,05	Макаронные изделия отварные. <i>Макаронные изделия в ассортименте, Масло сливочное, Соль водированная.</i>	ккал-144, Б-4, Ж-3, У-25, Натрий-259, Калий-44, Кальций-10, Магний-6, Фосфор-32, Железо-1	4-44
30	437,22	Гуляш из куриного филе. (30/30) <i>Филе куриное, п/ф, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Соль водированная, Лавровый лист</i>	ккал-120, Б-9, Ж-8, У-3, С-3, Натрий-467, Калий-55, Кальций-8, Магний-4, Фосфор-10	21-32
7	718,04	Батон (нарезной).	ккал-64, Б-2, У-13, Натрий-135, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-18	2-02
0	631,00	Компот из свежих яблок. <i>Яблоко весомое, Сахар, Лимонная кислота</i>	ккал-109, У-28, С-7, Натрий-11, Калий-112, Кальций-7, Магний-4, Фосфор-4, Железо-1	7-77
Итого за 53,81			ккал-471, Б-18, Ж-11, У-75, С-19, Натрий-1 182, Калий-321, Кальций-47, Магний-36, Фосфор-117, Железо-3	53-81
Итого за			ккал-471, Б-18, Ж-11, У-75, С-19, Натрий-1 182, Калий-321, Кальций-47, Магний-36, Фосфор-117, Железо-3	53-81



Степанов

Труфанов

Меню для школы № 5 (8,00 руб. обл. б. + 4,60 руб. гор. б.)

Выход (г)	Номер	Наименование блюда	зн. пив. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
			<u>8,00+4,60</u>	
55	826,04	Булочка в ассортименте (55г).	ккал-186, б-3, Ж-7, У-28, Натрий-14, Калий-42, Кальций-7, Магний-5, Фосфор-29	9-29
200/8/1	686,01	Чай с сахаром и лимоном (200/8/15)	ккал-59, У-15, С-2, Натрий-1, Калий-21, Кальций-5, Магний-3, Фосфор-5	3-31
Итого за 8,00+4,60			ккал-245, б-3, Ж-7, У-43, С-2, Натрий-15, Калий-63, Кальций-12, Магний-8, Фосфор-34	12-60
Итого за			ккал-245, б-3, Ж-7, У-43, С-2, Натрий-15, Калий-63, Кальций-12, Магний-8, Фосфор-34	12-60



Ստան

Գր













