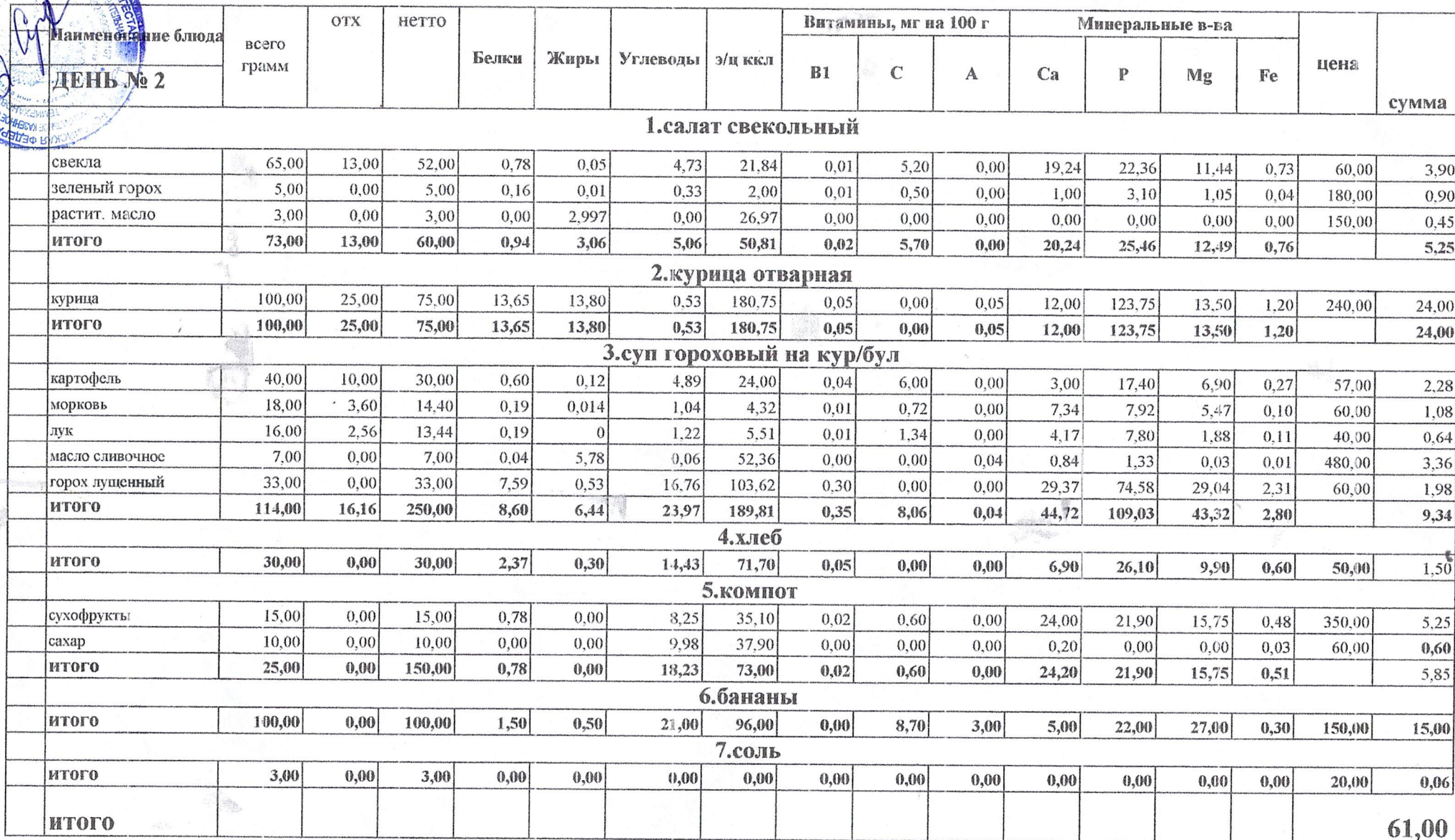
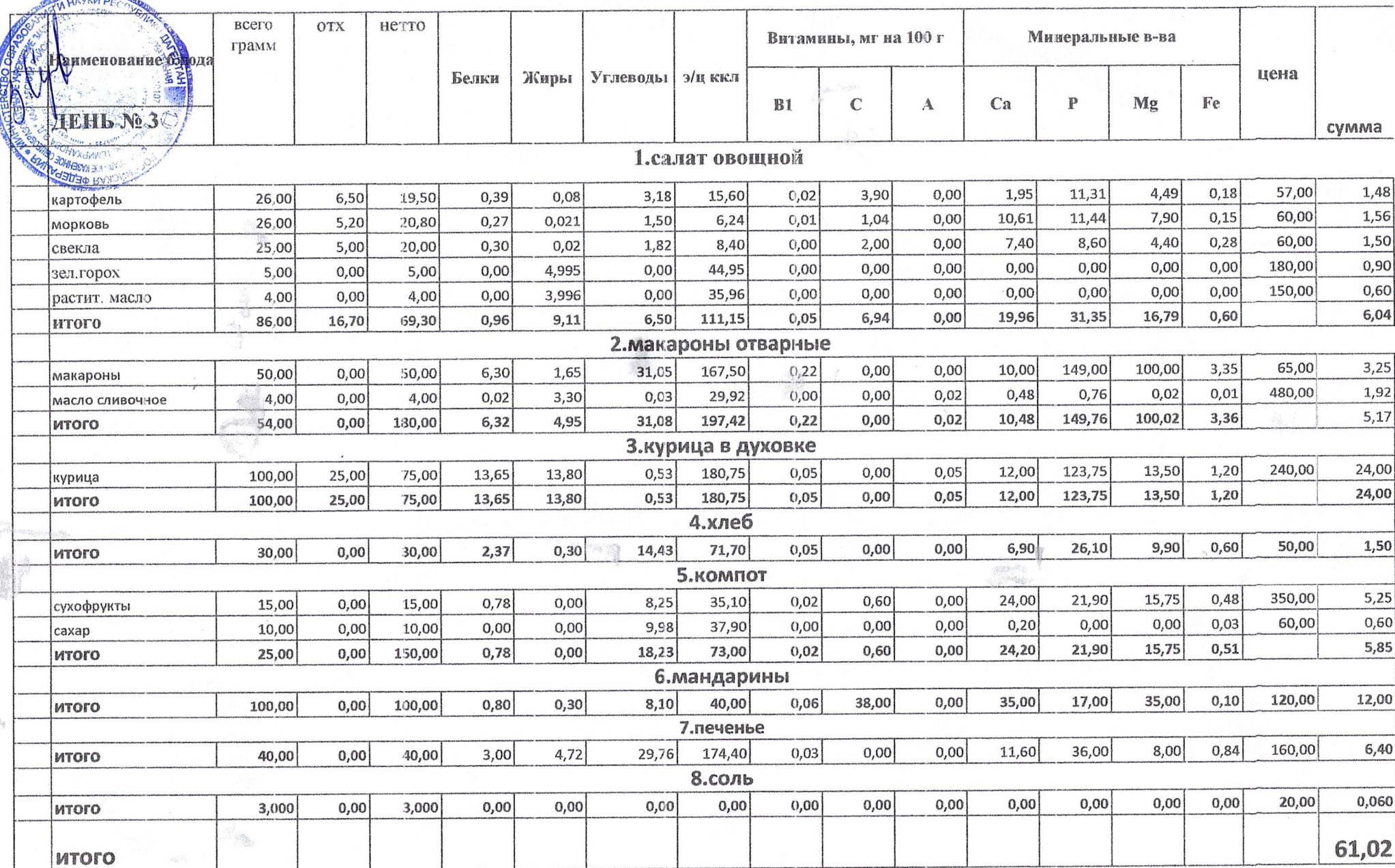


Примерное 12-дневное меню для школьников за 2021 год

[illegible]



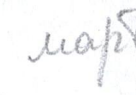


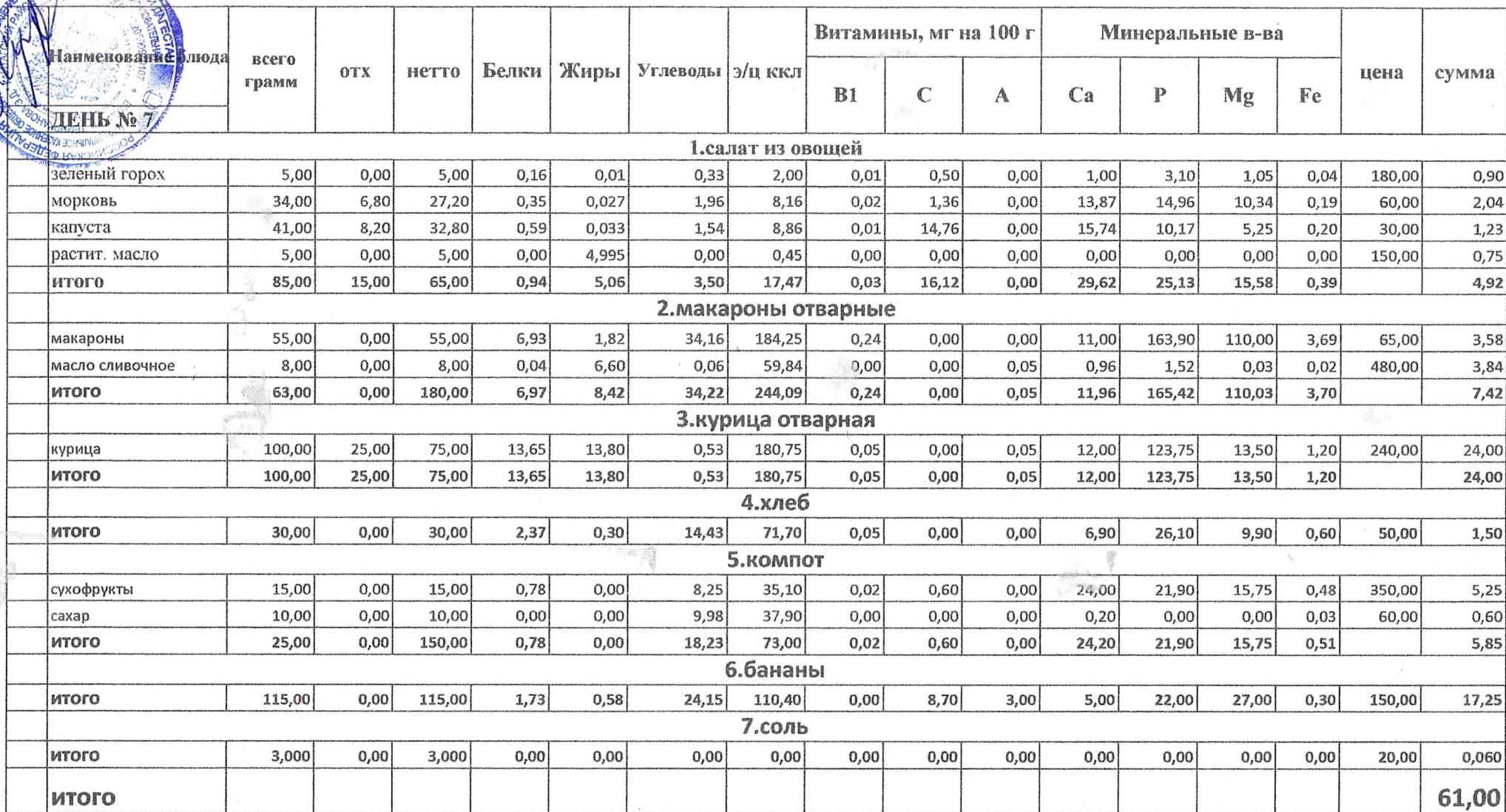
Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
ДЕНЬ № 4																
1.картофельное пюре																
картофель	120,00	30,00	90,00	1,80	0,36	14,67	72,00	0,11	18,00	0,00	9,00	52,20	20,70	0,81	57,00	6,84
масло сливочное	4,00	0,00	4,00	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,02	0,48	0,76	0,02	0,01	480,00	1,92
ИТОГО	124,00	30,00	94,00	1,82	3,66	14,70	101,92	0,11	18,00	0,02	9,48	52,96	20,72	0,82		8,76
2.гуляш из мяса																
мясо говядина	65,00	16,90	48,10	8,95	7,70	0,00	104,86	0,03	0,00	0,00	4,33	90,43	10,58	1,30	490,00	31,85
морковь	21,00	5,00	16,00	0,21	0,00	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,26
лук	20,00	3,20	16,80	0,24	0	1,53	6,89	0,01	1,68	0,00	5,21	9,74	2,35	0,13	40,00	0,80
масло растительное	4,00	0,00	4,00	0,00	3,996	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,60
ИТОГО	110,00	25,10	84,90	9,39	11,69	2,68	116,91	0,05	2,48	0,00	17,70	108,97	19,01	1,55		34,51
3.салат из овощей																
морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,2
капуста	22,00	4,40	17,60	0,32	0,018	0,83	4,75	0,01	7,92	0,00	8,45	5,46	2,82	0,11	30,00	0,66
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
ИТОГО	45,00	8,40	36,60	0,52	3,03	1,98	9,82	0,02	8,72	0,00	16,61	14,26	8,90	0,22		2,31
4.хлеб																
ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
5.чай																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
ИТОГО	16,00	0,00	150,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05		1,85
6.бананы																
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	0,80	0,30		40,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	35,00	0,10	120,00	12,00
7.соль																
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
ИТОГО																60,99



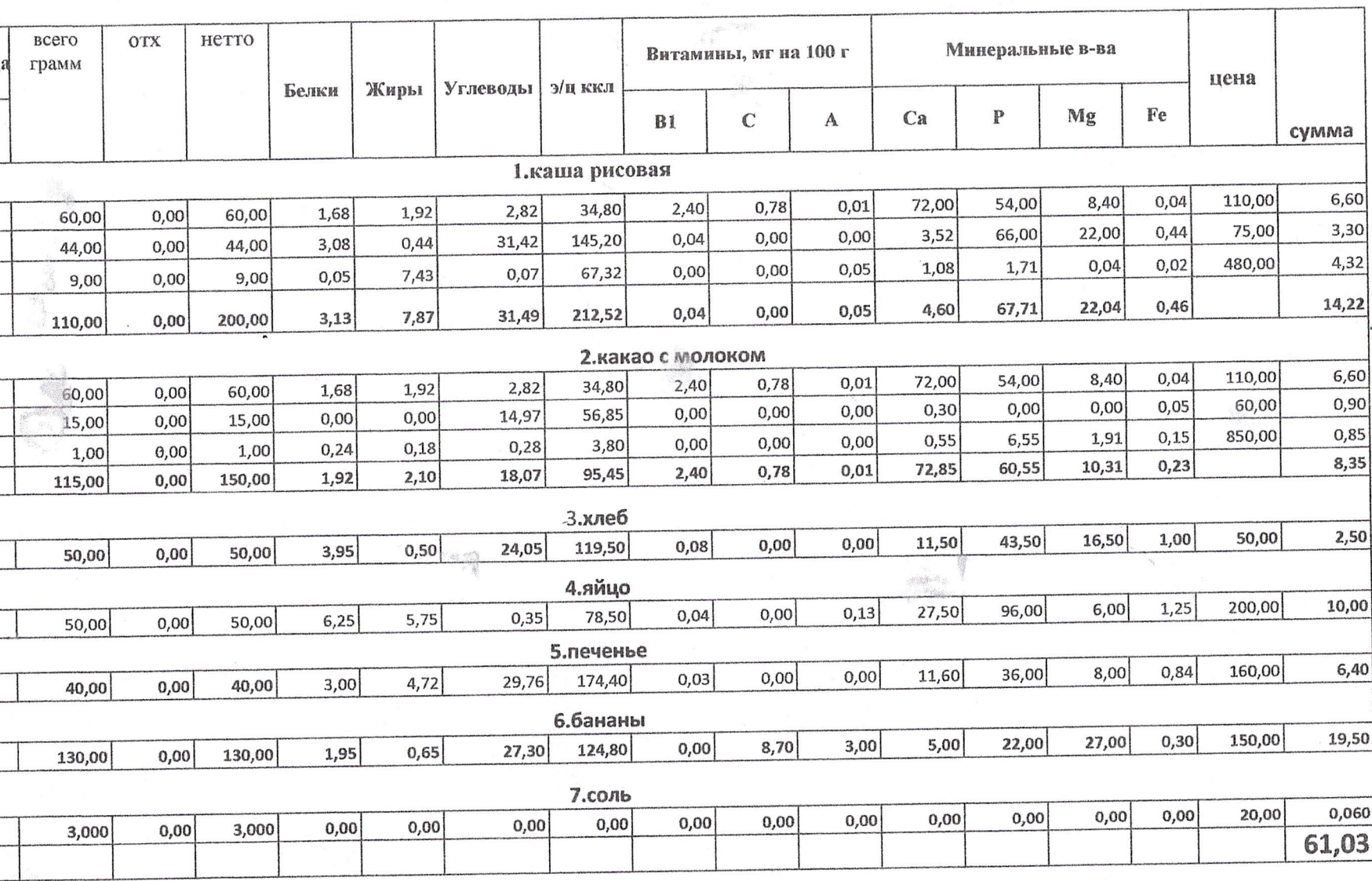
Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
МЕНЬ № 5																
1.салат свекольный																
свекла	38,00	7,60	30,40	0,46	0,03	2,77	12,77	0,01	3,04	0,00	11,25	13,07	6,69	0,43	60,00	2,28
зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	180,00	0,90
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
ИТОГО	46,00	7,60	38,40	0,61	3,04	3,09	41,74	0,01	3,54	0,00	12,25	16,17	7,74	0,46		3,63
2.хинкальный суп																
томат	15,00	0,00	15,00	0,15	0,00	0,53	2,85	0,00	1,50	0,00	1,05	4,80	1,80	0,11	150,00	2,25
мясо говядина	56,00	14,56	41,44	7,71	6,63	0,00	90,34	0,02	0,00	0,00	3,73	77,91	9,12	1,12	490,00	27,44
мука	37,00	0,00	37,00	2,92	0,37	17,80	88,43	0,06	0,00	0,00	8,51	32,19	12,21	0,74	30,00	1,11
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
ИТОГО	113,00	14,56	250,00	10,63	12,00	17,80	223,72	0,09	0,00	0,00	12,24	110,10	21,33	1,86		31,55
3.хлеб																
ИТОГО	50,00	0,00	50,00	3,95	0,50	24,05	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	50,00	2,50
4.чай																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
ИТОГО	15,00	0,00	150,00	0,22	0,08	15,00	56,94	0,05	0,11	0,06	0,80	0,10	1,10	4,61		1,85
5.печенье																
ИТОГО	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00	6,40
6.бананы																
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	15,00
7.соль																
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
ИТОГО																60,99

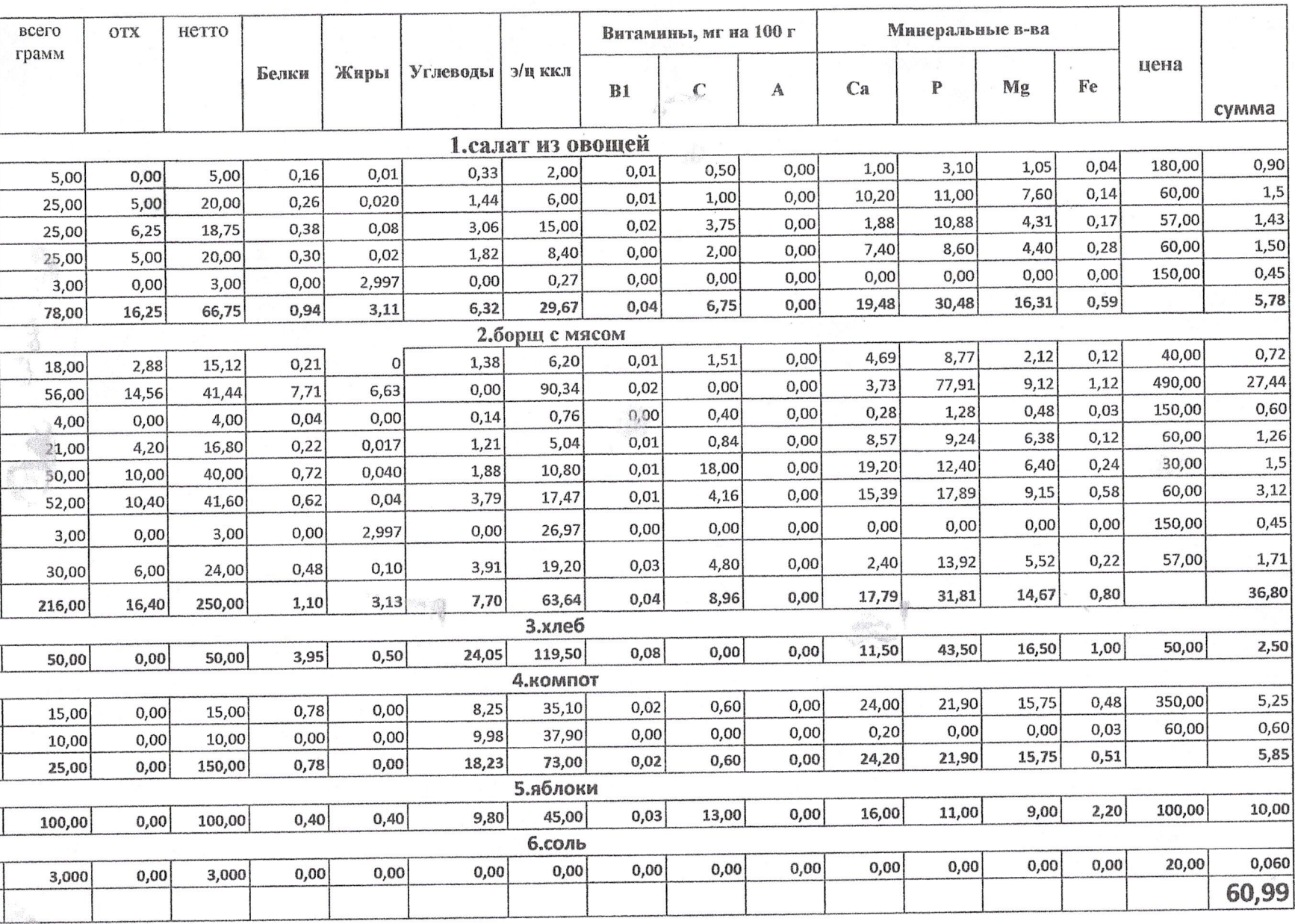
март

[illegible]



[illegible]





[illegible]