Примерное 12-дневное меню для школьников за 2021 год

1 апрель.

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 № 1																
1.макароны отварные																
макароны	50,00	0,00	50,00	6,30	1,65	31,05	167,50	0,22	0,00	0,00	10,00	149,00	100,00	3,35	65,00	3,25
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
итого	**60,00**	**0,00**	**150,00**	**6,35**	**9,90**	**31,13**	**242,30**	**0,22**	**0,00**	**0,06**	**11,20**	**150,90**	**100,04**	**3,37**		**8,05**
2.гуляш из говядины																
мясо говядины	60,00	15,84	44,16	8,21	7,07	0,00	96,27	0,03	0,00	0,00	3,97	83,02	9,72	1,19	490,00	29,40
морковь	24,00	5,00	19,00	0,25	0,00	1,37	5,70	0,01	0,95	0,00	9,69	10,45	7,22	0,13	60,00	1,44
лук	23,00	3,68	19,32	0,27	0	1,76	7,92	0,01	1,93	0,00	5,99	11,21	2,70	0,15	40,00	0,92
мука	6,00	0,00	6,00	0,47	0,06	2,89	14,34	0,01	0,00	0,00	1,38	5,22	1,98	0,12	30,00	0,18
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
итого	**121,00**	**24,52**	**96,48**	**9,24**	**12,12**	**6,12**	**125,25**	**0,06**	**3,18**	**0,00**	**21,24**	**110,86**	**21,98**	**1,62**		**33,14**
3.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**
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	**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**
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.Яблоки																
итого	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**45,00**	**0,03**	**13,00**	**0,00**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	**100,00**	**10,00**
7.Соль																
итого	**3,00**	**0,00**	**3,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**0,06**
итого																**61,00**