



Утверждаю:
Директор ООО «Вестник Вкусно и полезно»
Д.И.Иванов

Согласовано:
Директор школы
Дата: _____

Меню на 04 сентября 2023 года
для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод-ы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				(Пенедельник)												
Завтрак																
15	Сыр порционными	25	13,5	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	2,20	1,25	8,75	0,25	
173	Каша молочно-пшеничная с маслом	210(200/10)	17,5	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
379	Кофейный напиток с молоком	200	10,6	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	0	1,20	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
338	Мандарины св. порциями	100	19,4	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	555	62,3	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13	
Обед																
43	Салат из белокочанной капусты	100	4	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54	
102	Суп картофельный с горохом	250	4,5	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	40	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69	
309	Макаронны отварные	200	8,5	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	Чай с фруктовым соком	200	7,5	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	890	67,1	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37	

Повар В.Ф.Иванов
Миджестра _____