

Согласовано:
Директор школы _____

Дата: _____ г.

Утверждаю:

г.

Меню на 18 сентября 2023 года

для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность (Понедельник)						Витамины и минеральные вещества																	
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
Завтрак																												
15	Сыр порциями	25	14,2	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25													
173	Каша молоч.,пшениная с маслом	210(200/10)	16,46	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	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1													
	Хлеб пшеничный	20	1,28	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0,02	4	13	2,8	0,22													
338	Мандарины св. порциями	100	25,2	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1													
	Итого	555	68,02	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	3,7	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	3,74	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)	39,7	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	Макароны отварные	200	8	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	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0													
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0													
	Итого	890	63,7	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 _____

Медсестра _____

