

Согласовано:
Директор _____ (ФИО Директора)
Дата: _____ г.

Утверждено:
Директор _____
«Община»

Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 19 сентября 2023 года



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																					
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	19,68	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09						
382	Какао с молоком	200	9,5	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98						
2	Бутерброд с повидлом	55	4	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87						
	Хлеб пшеничный	40	2,6	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44						
	Итого	555	35,78	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38						
Обед																					
67	Винегрет овощной	100	7	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77						
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	8,2	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24						
279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	34,75	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14						
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	11,8	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	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	915	69,85	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34						
82	Борщ с капустой картофелем со смет. И мясом	255 (250/5)	16,2	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24						

Поваар _____

Медсестра _____