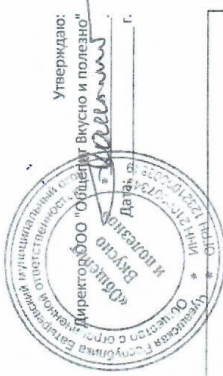




Согласовано:
Директор школы

Дата: 18.09.23



Утверждено:
Миргородское учреждение «Вкусно и полезно»

Дата: 18.09.23

Меню на 18 сентября 2023 года
для обучающихся образовательных учреждений
возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
15	Сыр порционными	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 молочно-пшеница 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	0,02	4	13	2,8	0,22
338	Мандарины съпорциями	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	0,34	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Диетический	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: С.А. Яковлева

Медсестра: _____