

Согласовано:

 Директор
 Дата: 22.09.23
 (И.О. директора)

Утверждено:

 Директор
 Дата: _____
 (И.О. директора)

Меню на 28 сентября 2023 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Булгур с маслом сливочным	40 (30/10)	7,79	2,33	8,49	14,66	0,03	1	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
204	Макаронные отварные с сыром	205(200/5)	20,78	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
382	Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Хлеб пшеничный	40	2,56	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
209	Яйцо вареное	40	8	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
338	Яблоки ел. парцилами	100	5	45	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	1
	Итого	625	55,31	778,52	25,59	26,42	108,5	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
43	Салат из белокочанной капусты	100	5	50,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	60,57	29,96	16,12	0,55
98	Суп картофельный с вермишелью и фаршем	250	7	109,76	1,83	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,53
280	Соус	100(50/50)	32,43	161,44	8,37	9,52	11,32	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,96
303	Яйца пшеничная вкрутую	200	18,24	230,22	5,47	8,39	32,05	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,07
348	Компот из яблок	200	5,5	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,58	8,34	0,6
	Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	890	70,73	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,02	327,75	67,41	5,16
	Суп урестьянский с крупой с маслом	250	16	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
98	картофель														

Получено от: *Григорьевский*