

Согласовано:
Директор школы

Дата: _____ г.

Утверждаю:
«____» _____ г.



Меню на 13 ноября 2023 года
для обучающихся образовательных учреждений
Вырастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	V1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
15	Сыр порциями	25	13,8	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)	17,22	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	0,130	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 св.порциями	100	15	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	555	58,18	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	6,6	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	5,25	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 рубленные с соусом	100(50/50)	34,75	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	8,1	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	63,26	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																	
102	Суп картофельный с горохом и с мясом курицы	250	14,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
Медсестра _____																	