

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

Меню на 18.12.2023 для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Ккал | Пищевая ценность | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 (30/15/5) | 14,67 | 162,8 | 5,76 | 7,95 | 14,83 | 0,04 | 0,1 | 0,6 | 0,16 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 | | | | | |
| 174 | Каша молоч.рисовая с маслом | 210(200/10) | 19,26 | 281,28 | 5,89 | 11,16 | 38,83 | 0,06 | 1,3 | 0,06 | 0,28 | 124,68 | 157,4 | 35,64 | 0,55 | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 11,18 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 | | | | | |
| | 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 | Яблоко св.порц.ц.м.и | 100 | 7,8 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 | | | | | |
| | Итого | 580 | 54,19 | 679,68 | 17,36 | 22,87 | 98,99 | 0,19 | 6,7 | 0,67 | 0,87 | 403 | 390,6 | 80,89 | 3,24 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 4,45 | 49,02 | 0,74 | 0,05 | 6,89 | 0,04 | 2,02 | 0,04 | 0 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 100(50/50) | 34,75 | 164 | 8,45 | 9,85 | 10,36 | 0,13 | 0,84 | 0,13 | 1,79 | 37,94 | 48,8 | 13,4 | 0,98 | | | | | |
| 309 | Макарон.отварные | 230 | 8,61 | 307,08 | 8,33 | 7,5 | 50,15 | 0,08 | 0 | 0,03 | 1,29 | 6,37 | 59,84 | 10,69 | 1,25 | | | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 10,29 | 124,18 | 1,08 | 0 | 31,33 | 0,02 | 0,83 | 0,12 | 1,14 | 33,08 | 30,19 | 21,71 | 0,66 | | | | | |
| | Хлеб Дарницкий | 40 | 2,56 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | Итого | 920 | 65,91 | 890,57 | 26,85 | 23,09 | 118,23 | 0,5 | 17,42 | 0,59 | 6,67 | 127,57 | 258,37 | 103,85 | 5,34 | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 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 | | | | | |

