

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

Меню на 04.03.2024 для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12лет и старше

№ 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																				
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	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	2,64	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22					
338	Яблоки св.порциями	100	8,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1					
	Итого	580	54,58	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24					
	Салат из квашеной капусты с																			
Обед																				
47	раст.маслом	100	9,05	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59					
102	Суп картофельный с горохом	250	4,4	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																			
294	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	Макаронны отварные	230	8,6	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	10,15	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	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого	920	69,59	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53					
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	10,85	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05					

