

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



Меню на 04.03.2024 для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: 6-12 лет и старше

| № по СП | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | | | | Витаминный и минеральный состав | | | | | | |
|---------|-------------------------------|---------------|------------|------------------|-------|-------|----------|------|-------|------|---------------------------------|--------|--------|-------|------|--|--|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| Завтрак | З. Бутерброд с сыром | 50 (100/15/5) | 13 | 162,8 | 5,76 | 7,95 | 14,03 | 0,04 | 0,1 | 0,6 | 0,18 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 | | |
| 174 | Чаша молоч. рисовая с мажон | 210(100/10) | 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 | Налис с мажон | 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 | Рисовый салат с мажон | 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 кашеинной капусты с | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 47) рис. мажон | 100 | 9,05 | 81,19 | 1,59 | 4,98 | 7,12 | 0,02 | 27,3 | 0,03 | 2,38 | 48,88 | 27,71 | 14,76 | 0,59 | | |
| 102 | Суп картофельный с горошком | 250 | 4,4 | 148,29 | 5,13 | 5,33 | 19,5 | 0,23 | 11,73 | 0,27 | 2,45 | 34,72 | 87,88 | 36,42 | 2,05 | | |
| | Котлеты, рубленные из телят.с | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Супов | 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 | Мажонный отварчик | 230 | 8,6 | 307,08 | 8,33 | 7,5 | 50,15 | 0,08 | 0 | 0,03 | 1,29 | 6,17 | 69,84 | 10,69 | 1,25 | | |
| 348 | Компот из фруктов | 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 | | |
| | Кефир Даршунский | 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 | 28,07 | 118,46 | 0,48 | 42,7 | 0,58 | 9,05 | 160,09 | 254,42 | 96,98 | 5,53 | | |
| | Суп картофельный с горошком с | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | мажон | 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 | | |