

Согласовано:
 Директор _____ (ИМО дирекция)
 Дата: _____ г.



Меню на 21.02.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Легенда ценности				Витамины и минеральные вещества									
			Цена	Кал	Белки	Жиры	Углевода	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Закуска	1. Сметанное с маслом сырное	40 (30/10)	8,94	146,7	2,23	8,49	24,68	0,09	0	0,04	0,13	8,4	32,5	4,2	0,33	
216	Макаронные изделия с сыром	200(100/1)	22,37	286,52	30,90	9,42	38,11	0,27	0,34	0,07	1,1	88,21	121,92	34,52	1,13	
382	Каша с яблоками	200	11,18	148	1,79	1,2	25,81	0,04	1,7	0,02	0,01	125,12	116,7	71	0,98	
	Хлеб пшеничный	40	3,14	85,2	3,04	0,12	19,64	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,64	
138	Молоко-слизанина	100	8,5	45	0,8	0,4	8,8	0,03	8	0,01	0,4	10	8	7	1	
	Итого	625	53,63	715,72	10,51	21,82	108,04	0,21	5,44	0,14	1,68	233,73	294,67	57,32	8,5	
Обед	21. Салат из сыра с огурц	100	12,48	71,9	1,09	8,04	3,78	0,03	13,21	0,03	1,52	25,47	15,62	18,84	0,61	
185	Суп картофельный с морков	250	4,57	109,76	1,89	4,47	14,28	0,06	18	0,29	1,36	23,3	90,5	20,75	0,67	
	Фаршировка из говядины, лука и картофеля	100(50/50)	32,41	161,44	8,37	9,57	13,52	0,05	1,6	3,01	7,41	30,46	96,23	13,67	1,28	
285	Супчик	200	16,43	230,22	5,47	8,99	32,65	0,11	0	0,04	0,93	21,12	115,87	34,24	2,09	
143	Каша из сушен. фруктов	300	5,5	128,05	0,57	0	12,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,14	85	3,11	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	890	75,02	799,87	20,51	29,28	84,48	0,24	32,81	0,31	4,04	100,8	307,82	81,5	4,68	
	Суп картофельный с морков с маслом	250	11	109,76	1,89	4,97	14,28	0,06	18	0,29	1,36	23,3	90,5	20,75	0,67	