

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



Меню на 04.04.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	8,94	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35				
	204 Макароны отварные с сыром	205(200/5)	22,37	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13				
	382 Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98				
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
338 Яблоки св.порциями	100	9	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1					
	Итого	625	54,13	715,72	20,51	21,82	108,04	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9				
Обед	29 Салат из сырых овощей	100	14,67	73,9	1,09	6,04	3,78	0,03	13,21	0,03	2,32	25,42	35,62	18,84	0,66				
	98 Суп крестьянский с крупой	250	4,55	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65				
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	32,43	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28				
	303 Каша пшеничная вязкая	200	16,43	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09				
349 Компот из сухофруктов	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого	890	76,22	799,37	20,51	29,28	94,44	0,24	32,81	0,31	8,04	100,9	307,82	81,5	4,68				
98	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250	11	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65				

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



Меню на 05.04.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет 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	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	19,87	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,14		
		40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44		
	338 мандарины св. порциями	100	16	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	550	49,39	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78		
	71 Помидоры свежие порциями	100	28,8	22	1,1	0,2	3,8	0,06	17,5	0,06	2,73	14	26	20	0,9		
обед	103 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		
	290 Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	26,42	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
	302 Каша гречневая рассыпчатая	200	13,38	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19		
	342 Компот из св.яблок	200	6	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
		40	2,64	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	Итого	890	84,74	802,02	33,06	32,36	126,99	0,54	40,76	0,42	6,72	97,01	455,22	256,95	9,7		
обед	103 Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	250	16,5	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		