

Составлено:  
Директор школы

Дата: \_\_\_\_\_ г.



Меню на 06.05.2024 г.  
для обучающихся образовательных учреждений  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Цена, руб.	[Продолжение]										Витамины и минеральные вещества					
				Пищевая ценность					Энергетическая					Вит. А		Вит. Е		Вит. Р	
				Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Вит. Р	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. В1	Вит. В2
Завтрак	10 Сир. порridge	25	15,3	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,15	220	125	8,75	0,25				
	171 Яичн. омлет с помидорами с маслом	220(200/210)	17,12	320,3	8,53	12,38	43,41	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,6	54,94	1,66				
	379 Вафельный завтрак с молоком	200	10,88	140,3	3,13	2,51	24,09	0,04	0,140	0,02	0	120	90	14	0,1				
	Мед. пастилу	30	1,32	47,6	1,32	0,16	0,72	0,01	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
	338 Макароны по-флотски	100	21	40	0,6	0,3	8,3	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1				
	Итого	555	65,42	644,2	19,72	21,32	86,12	0,32	29,47	0,13	0,6	513,54	452,6	91,49	2,13				
Обед	29 Суп. из говядины с овощами	100	12,58	73,8	1,09	0,04	2,78	0,03	13,73	0,03	2,13	25,42	35,62	18,84	0,66				
	102 Суп. картофельный с горохом	250	5,25	148,79	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05				
	294 Картофельная котлета с соусом	300(320/300)	34,75	314	8,45	9,85	10,34	3,13	0,84	0,13	1,79	17,94	48,8	13,4	0,66				
	309 Макароны отварные	200	8,75	267,02	7,24	6,52	43,60	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	12,1	1,06				
	340 Картофель из печи с грибами	200	5,5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Мед. Дармовый	40	2,04	38	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого	890	69,47	877,27	25,6	24,1	109,44	0,46	27,76	0,46	7,68	101,62	226,34	77,94	4,78				
	Суп. картофельный с горохом и с маслом	250	11,7	148,79	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05				

Молодцова