

Составлено:
 Директор: _____ (ИМЯ адресанта)
 Дата: _____



Примерное биохимическое меню питания школьников и студентов в летний период на 04.06.2024г.

№ п/п	SR	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Показатели энергии				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
15		Сыр варadero	25	13,05	30	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	0,00	0,23	0,23	
171		Каша манная из обдирной овсянки с маслом	230(200/30)	17,68	280,5	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	141,83	234,95	70,05	1,89
		Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,12	35,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
118		Пюре картофельное	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
176		Чай с сахаром	200(15)	7,5	56,85	0,1	0,03	14,92	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	575	49,87	567,95	18,88	30,84	78,74	0,26	5,47	0,13	1,37	381,83	383,95	86,4	3,38
Обед																
41		Салат из болгарской капусты	60	3	51,84	0,86	3,85	5,39	0,02	23,6	0,12	1,38	24,34	17,94	9,85	0,33
83		Пюре картофельное со сметаной	200(5/30)	13,51	98,04	1,57	6,87	35,71	0,04	8,88	0,22	1,84	35,31	41,29	21,01	0,94
279		Пюре картофельное с соусом	110(40/50)	30	139,1	2,43	8,13	6,05	0,03	0	0,01	1,86	18,34	78,6	13,66	1,14
302		Каша гречневая рассычатая с маслом	135(150/5)	15	306,48	8,67	6,11	42,64	0,23	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
		Хлеб Дарницкий	60	3,96	94	3,12	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0
349		Компот из смеси суффрутов	200	5	126,05	0,57	0	11,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	790	70,47	771,29	22,29	22,94	99	0,3	31,68	0,38	6,82	93,42	345,77	182,71	7,02