

Согласовано:
 Директор _____ (И.О. Фамилия)
 Дата: _____ г.



Меню на 23.08.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Основа: школьный завтрак

№ по СР	Наименование блюда	Рецепт (шт)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	С	А	Е	Са	Р	В12	Fe					
завтрак																			
374	Каша молочная овсяная с маслом	200/250/100	20,9	351,13	11,47	12,42	46,01	0,04	1,63	0,00	0,1	130,48	116,31	17,33	0,14				
	374	Каша молочная овсяная с маслом	200	10,88	146,31	1,12	2,51	24,69	0,04	1,47	0,02	0	3,23	81	1,4	0,11			
		Каша молочная	400	2,6	35,2	1,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	3,4	0,42				
	388	Мюсли с орехами	100	21,6	40	0,8	0,2	8,1	0,06	34	0,03	0,1	35	17	11	0,1			
		Итого	550	36,18	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,83	0,09	0,34	111,86	247,35	47,64	0,76			
	32	Салат из овощей	100	5	89,85	1,36	0,28	7,47	0,02	8,5	0	2,73	35,15	40,83	20,9	1,33			
		Салат картофельный с макаронами																	
	103	Макаронный салат	250	8,01	121,95	2,81	2,71	30,91	0,11	21,8	0,32	1,48	27,45	68,25	28,1	1,28			
	290	Пюре картофельное с сметаной	100/100/20	26,11	113,6	14,42	10,99	2,36	0,01	0,06	0,01	0,47	16,69	9,99	1,61	0,05			
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	17,2	394,91	11,04	8,7	57,28	0,26	0	0,03	0,82	20,07	236,58	186,24	6,19			
	342	Омлет на масле	200	7,7	118,36	0,18	0,14	32,47	0,00	1,8	0	0,16	4	2,1	0,8	0,0			
		Хлеб диетический пшеничный	40	2,8	75,0	2,41	0,12	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	2,0	1,00			
		Итого	890	67,82	868,87	11,31	18,74	131,26	0,5	62,76	0,36	6,71	118,16	470,07	257,85	18,13			
обед																			
	103	Салат картофельный с макаронами и маслом	250	14,42	121,95	2,82	2,79	30,91	0,11	21,8	0,32	1,48	27,45	68,25	28,1	1,28			