

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



Меню на 23.01.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
завтрак	330/223 Залеганная творожная со сметан,соус.	215(180/35)	36,23	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11	
	376 Чай с сахаром	200(15)	3,2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2 Бутерброд с повидлом	55	8,69	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	209 Яйцо вареное	40	3,2	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	4,8	0,44	
	Итого :	550	63,32	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42	
обед	67 Винегрет овощной	100	6,7	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	10	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
Обед	291 Плов из птицы	200	47,43	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98	
	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	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	895	72,19	768,62	24,01	26,89	89,18	0,2	31,33	0,59	11,44	118	274,48	100,9	3,99	
обед	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	19	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	