

Согласовано:
Директор

Дата: 03.10.2024 г.
(И.О. Директора)



Меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 03.10.2024 года

Осенне-зимний сезон

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность						Витаминны и минеральные вещества										
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																				
	3 БургерБрод с сыром	50 (30/15/5)	16,36	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49					
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	23,37	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95					
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	40	2,8	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
	Итого	550	44,53	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88					
Обед																				
	71 Огурцы свежие кусками	100	14,4	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8					
	88 Ши из свежей капусты с картоф.со	255(250/5)	10,81	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78					
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	59,46	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06					
	309 Макароны отварные	200	10,35	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06					
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04					
	Хлеб Дарницкий	40	2,8	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08					
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22					
	Итого	845	102,22	774,07	28,73	30,04	97,29	0,26	31,28	0,31	5,69	108,56	365	91,09	7,04					
	88 Ши из свежей капусты с картоф.со	255(250/5)	16,96	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78					

Повар О.А. Фламиньян
Медсестра _____

