

Составлено
 Директор _____ (ИМО директор)
 Дата _____ г.



| Меню на 08.11.2024 года для обучающихся образовательных учреждений | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| Возрастная категория: с 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Осень- зимний сезон | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
| | | | | Белок | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | 182 Яйцо-болтушка молочная с маслом | 260/250/100 | 20,9 | 151,13 | 11,47 | 12,62 | 46,01 | 0,04 | 1,63 | 0,06 | 0,3 | 150,88 | 116,35 | 17,33 | 0,14 | |
| | 179 Яйцо-болтушка молочная с маслом | 200 | 10,88 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 0,04 | 1,4 | 0,02 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,11 | |
| | 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 | |
| | 118 Макароны с сыром | 200 | 23,2 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | |
| | Итого | 540 | 57,78 | 437,63 | 18,43 | 15,75 | 96,74 | 0,18 | 41,03 | 0,08 | 0,34 | 113,88 | 147,35 | 47,94 | 0,78 | |
| Обед | 52 салат из овощей | 200 | 5 | 80,85 | 1,35 | 6,88 | 7,87 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,71 | 35,25 | 40,85 | 20,9 | 1,43 | |
| | 101 Суп картофельный с макаронами издольные | 250 | 8,01 | 121,86 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,4 | 0,12 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 | |
| | 290 Птица тушенная в сметане | 200 | 25,31 | 113,45 | 14,42 | 19,95 | 2,95 | 0,04 | 0,01 | 0,27 | 16,68 | 9,99 | 1,63 | 0,05 | | |
| | 102 Каша гречневая рассычатая | 200 | 17,2 | 159,91 | 11,64 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,01 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | 186,24 | 6,19 | |
| | 142 Каша из овсянки | 200 | 6,35 | 108,96 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 0,01 | 1,4 | 0 | 0,16 | 4 | 3,2 | 0,8 | 0,4 | |
| | Хлеб Дарницкий | 40 | 2,8 | 95 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 47,6 | 1,56 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | |
| | Итого | 910 | 66,57 | 939,67 | 35,01 | 38,74 | 126,58 | 0,45 | 42,74 | 0,34 | 6,18 | 107,36 | 411,87 | 216,65 | 9,27 | |
| обед | 101 Суп картофельный с макаронами издольные и сметаной | 250/10 | 14,38 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,4 | 0,12 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 | |