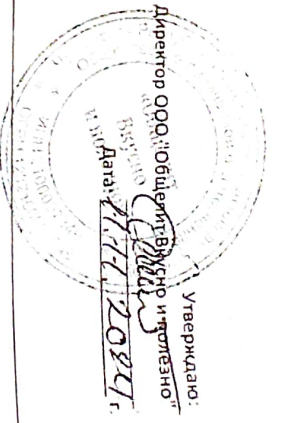




Составлено:
 Директор школы
 Дата: 11.11.2024

Меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше на 11.11.2024 года
 Осенне-зимний сезон



Директор ООО "Объединенно и индивидуально"
 Дата: 11.11.2024

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность (Понедельник)							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
15	Завтрак Сыр порциями	25	16,12	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
173	Каша молоч. пшеница с маслом	210(200/10)	20	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
379	Кашейный напиток с топленым	200	10,88	146,5	3,12	2,51	24,69	0,04	0,150	0,02	0	120	50	14	0,1		
338	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0,02	4	13	2,8	0,22		
	Мандарины св.порциями	100	20,5	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	555	68,9	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13		
Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54		
102	Суп картофельный с горохом	250	9,18	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
269	Котлеты рубленые с соусом	100	32	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
309	Макаронны отварные	200	10,35	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09		
	Чай с фруктовым соком	200	6,06	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	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	910	68,46	852,93	27,37	28,01	102,29	1,47	58,57	0,6	7,7	107,99	283,93	88,7	5,59		
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/30	15,51	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		

Повар С. С. Сидорова
 Медсестра М. В. Сидорова