

Согласовано:

Директор:

(СМО директора)

Дата: _____ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше на 18.11.2024 г.															
Осень-зимний сезон															
№ по СР	Наименование блюда	Рецепт (г/л)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:															
	3 Бутерброд с сыром	30 (30/15/15)	17	502,8	5,76	7,95	16,73	0,04	0,1	0,4	0,04	130,2	86	9,43	0,69
174	Каша молочная разогретая с маслом	210(200/10)	23,5	281,28	5,88	11,16	35,83	0,04	1,3	0,06	0,28	124,88	157,4	35,64	0,55
183	Каша с маслом	200	11,55	143	2,76	3,2	25,82	0,04	1,3	0	0,03	123,12	116,3	31	0,86
	Каша пшеничная	20	1,4	47,4	1,32	0,16	5,72	0,01	0	0	0,02	4	13	2,4	0,22
238	Молоко (а.к.гидролиз)	200	9,3	93	11,4	11,8	9,8	0,03	4	0,04	0,4	20	8	1	1
	Итого:	880	62,95	678,66	17,36	22,87	98,29	0,19	6,7	0,67	0,87	483	390,8	90,89	1,04
Обед:															
67	Салат из моркови с сахаром	200	6,67	49,03	0,74	0,07	6,89	0,06	3,02	0,04	0	15,48	31,62	21,62	0,4
102	Суп картофельный с горошком	250	9,18	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	11,73	0,27	2,45	34,73	87,88	36,42	3,05
	Паста из рубленой из говядины с соусом	100	12	164	6,40	9,85	10,36	0,13	5,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,88
379	Макароны отварные	120	11,72	307,08	6,32	1,3	50,15	0,08	0	0,03	1,28	6,17	30,84	20,60	1,25
384	Каша из смеси риса и гречихи	200	5	126,05	0,67	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша гречневая	40	2,8	98	1,12	0,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша пшеничная	20	1,4	47,0	1,32	0,16	5,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,4	0,22
	Итого:	820	65,77	940,04	17,86	17,75	128,83	0,5	16,59	0,47	5,55	88,48	241,18	84,04	4,9
102	Суп картофельный с горошком и макар.	250/30	15,51	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	11,73	0,27	2,45	34,73	87,88	36,42	3,05

Повар _____

Медицинский _____