

Согласовано:
 Директор школы
 Дата: _____ г.



Утверждено:
 Директор ООУ «Обучающийся»
 Дата: 29.01.2024 г.

Меню на 29.01.2024
 для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Ккал	Пищевая ценность [Понедельник]					Витамины и минеральные вещества									
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	15 Сыр порциими	25	14,77	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)	16,92	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	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1				
	Хлеб пшеничный	20	1,28	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
338	Мандарины св.порциими	100	15	40	0,8	0,3	8,1	0,06	0,06	0,01	0,2	35	17	11	0,1				
	Итого	555	58,85	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	6,6	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	5,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05				
294	котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	34,75	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	1,69				
309	Макаронны отварные	200	8,1	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	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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	890	63,26	796,39	25,96	27,24	91,03	0,46	51,96	0,64	7,68	118,77	218,68	75,54	5,37				
102	Суп картофельный с горохом и с мясом курицы	250	14,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05				
	Итого	250	14,25	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05				

Медсестра _____