

Согласовано:
Директор школы

Дата: _____ г.



Меню для обучающихся образовательных учреждений																
Возрастная категория: с 12 лет и старше на 23.12.2024 года																
Осенне-зимний сезон																
		[По усмотрению]														
		Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества							
№ п/п	С/Р	Наименование блюда	Выход (г/п)	Цена, руб.	Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
15		Сыр порционный	25	19	90	5,75	5,27	0	0,01	0,17	0,06	0,13	229	125	6,75	0,20
173		Каша молоч. пшеница с маслом	210(200/10)	20	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,75	134,54	707,8	54,34	1,46
379		Гречихин каша с маслом	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,19	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	6	13	2,8	0,22
338		Мандарины со сгущенкой	300	23	40	0,8	0,3	8,1	0,05	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	555	74,28	644,2	19,72	21,22	86,32	0,32	35,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13
Обед																
43		Салат из белокачанной капусты	100	6,67	86,07	1,48	5,08	8,38	0,03	36,01	0,21	3,32	40,67	29,96	16,42	0,54
182		Суп картофельный с горохом	250	9,22	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 соуса	100	32	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,85	0,09	1,79	23,16	101,05	33,76	1,69
309		Макарон. твердые	200	11,06	267,03	7,24	6,52	43,62	0,07	0	0,03	1,12	5,34	52,04	5,3	1,08
		Хлеб пшеничный	200	5,06	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	2,8	9,6	0,12	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	6	13	2,8	0,22
		Итого	910	69,31	852,93	27,57	28,01	102,29	1,47	58,57	0,4	7,7	107,99	283,93	98,7	5,39
		Суп картофельный с горохом с маслом	250/30	15,72	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
Полд.																
Ужин																
Итого																

Полд.

Ужин