

Утверждаю:
Директор ООО "Общество Енисейский"
Санкт-Петербург
Дата: 27.05.2023г.

Меню на 13.05.2025 года для обучающихся образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 12 лет и старше															
Весенне-летний сезон.															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	181 Каша манная молочная с маслом	250(250/5)	26,61	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,05	0,08	0,9	171,88	107,44	18,48	0,46
	382 Каша с маком	200	11,89	141	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,13	116,2	31	0,9
	15 сыр порционный	15	12,06	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	325	8,75	0,25
	316 Яблоко свежесрезанное	100	13,5	94,3	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,48	47,8	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,2
	Итого	590	65,54	603,44	14,72	17,88	83,83	0,18	6,53	0,17	1,36	481	369,64	63,01	2,91
Обед	24 Салат из свежих помидоров и огурцов	100	24,7	42,38	0,57	3,64	3,83	0,02	5,56	0,02	1,19	16,11	18,06	9,91	0,46
	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	250(250/5)	13,69	79,78	1,5	4,94	6,41	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,61
	291 Плов из ячменя	200	42	346	16,94	10,46	33,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,06	1,96
	148 Компот из яблок	200	9,42	124,18	1,08	0	31,13	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб Дарницкий	40	2,96	98	3,12	0,36	6	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,48	47,8	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,2
	Итого	815	94,25	737,4	24,73	25,56	85,11	0,21	30,56	0,45	8,87	132,52	276,6	106,75	3,95
обед	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	250(250/5)	20,02	79,78	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,61