

СОГЛАСОВАНО: Директор

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

МАУ «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

/Рубцова Оксана Олеговна/

МФНЮ
ДАТА 30.09.26

Дети 12 лет и старше

Дети 12 лет и старше														
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с сыром	50	18,1	158	6,01	8,34	14,83	0,04	0,06	0,09	0,49	146,70	118,50	10,95	0,46
Каша "Дружба"	200	11,34	178	5,00	6,90	23,90	0,07	33,25	0,53		115,00	123,00	27,00	0,50
Чай с сахаром	200/15	1,85	60	0,07	0,02	15,00			0,03		11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	40	2,87	196	8,50	1,60	37,00	0,27			1,30	43,00	264,00	77,00	5,00
Апельсины	100	13,5	38	0,90	0,20	8,10	0,04		60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого -	605	47,66	630	20,48	17,06	98,83	0,42	33,31	60,65	1,99	349,80	531,30	129,35	6,54
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	8,84	40	1,06	0,17	8,52	0,05		4,38	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,64	90	1,77	4,95	7,90	0,06		15,78	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
Тефтели из говядины	60	29,1	117	8,20	7,10	5,00			0,79		11,00			1,20
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	200	14,97	350	11,06	11,94	49,83	0,26	0,05		0,63	32,99	262,94	175,65	5,91
Соус сметанный с томатом	30	3	24	0,53	1,50	2,11	0,01		0,40		8,77	8,81	2,94	0,12
Компот из кураги	200	8,95	67	1,00	0,10	15,70	0,01	70,00	0,32		28,00	25,00	18,00	0,58
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,3	193	7,70	1,40	37,40	0,20			2,30	33,00	194,00	57,00	4,50
Итого -	900	75,8	881	31,32	27,16	126,46	0,59	70,05	21,67	5,63	187,00	584,28	306,10	14,20
Итого за день	1505	123,46	1 511	51,80	44,22	225,29	1,01	103,3 6	82,32	7,62	536,8 0	1 115, 58	435,4 5	20,74

Составитель Директор

/Рубцова О.О.