

СОГЛАСОВАНО
 Директор _____

УТВЕРЖДАЮ
 ИП Васютин С.С.

МЕНЮ НА 27.02.2023 г.

Возраст: 12-18 лет

Понедельник день / Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность							Витамины							Минеральные вещества					Цена
	Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe													
Завтрак																									
181 Каша жидкая молочная (с маслом) геркулес	240/10	8,56	11,19	54,29	320,53	0,14	7,25	46,31	147,49	62,56	45,10	1,20	53,20												
376 Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28	5,00												
209 Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	15,80												
15 Сыр твердый (порцирами)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30	20,00												
Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90	6,00												
Итого:	560	21,81	23,09	90,27	639,28	0,30	14,05	185,31	285,09	289,26	74,30	3,98	100,00												
Обед																									
29 Салат из сырых овощей	100	1,10	6,05	8,78	82,23	0,18	5,43	42,20	44,47	66,75	23,48	2,67	24,00												
112 Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей)	250/25	6,54	5,28	17,09	119,45	0,04	3,85	55,69	90,58	106,36	12,38	0,31	45,00												
294 Котлета рубленая из птицы (с соусом) 80/20	100	10,10	13,10	2,45	97,95	0,00	2,09	149,40	106,98	106,93	14,04	0,50	54,00												
309 Макароны изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	25,66	0,54	10,00												
342 Компот из свежих фруктов, яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25	15,00												
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40	6,00												
Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90	6,00												
Итого:	955	28,73	28,61	129,03	834,37	0,43	23,97	277,26	405,15	419,13	102,70	5,41	160,00												
Полдник																									
Булочка творожная	75	13,00	13,20	6,30	225,80	0,19	0,45	131,00	135,65	146,32	31,90	1,19	40,00												
Сок фруктовый, яблочный	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40	25,00												
Фрукты свежие, яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50	35,00												
Итого:	375	13,40	13,60	47,90	400,80	0,21	9,05	134,00	179,65	171,32	44,90	2,09	100,00												
Итого:	63,94	65,29	267,21	1874,45	0,94	47,07	596,58	869,88	879,71	221,90	11,48														