

МЕНЮ на «01» марта 2024 г.
Пятница (2 неделя)



Р.Д.Оленёва

№ п/п	Наименование блюд	Выход 1-4 кл	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, кКал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	66,76	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Овощи тушеные с мясом	50/150		12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:	530		15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42
		Выход 5-11 кл													
2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	57,56	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Овощи тушеные с мясом	50/150		12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	560		17,80	17,57	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	122,03	247,57	84,45	6,59
		Выход 1-11 кл													
3	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками	260	50	4,68	4,01	17,53	137,86	0,12	8,3	2	1,49	31,35	88,34	30,5	1,28
	Блины с молоком сгущенным	120		8,75	5,54	51,46	291	0,15	1,22	17,4	2,15	190,5	187,5	39,6	1,12
	Кисель детский витаминизированный	200		0,6	0,1	30,2	123,6	0	1,1	ë0	0	15,7	16,3	3,36	0,37
	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,7	9,2	2,45	60,18	74,6	28,96	3,44
	Итого:	620		55,85	71,85	234,32	1861,26	0,88	68,84	83,96	18,78	1073,61	860,7	92,72	5,93
		Выход 5-11 кл													
4	Печенье	20	9,20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
	Итого:	220		1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7