

МЕНЮ на «09» февраля 2024 г.
Пятница (1 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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	66,76	0,40	0,40	9,80	47,00								
	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33								
	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	60/40		7,284	11,94	8,36	123,99								
	Макаронные изделия отварные	150		4,77	2,82	33,45	194,45								
	Кофейный напиток	200		3,17	2,68	15,95	100,60								
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75								
	Итого:	585		20,15	20,70	79,85	559,12								
		Выход 5-11 кл													
2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	57,56	0,40	0,40	9,80	47,00								
	Сыр порционно	10		2,03	2,63	0,00	34,33								
	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	60/40		7,284	11,94	8,36	123,99								
	Макаронные изделия отварные	180		5,72	3,38	40,13	233,34								
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00								
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50								
	Итого:	620		17,79	18,61	83,05	549,16								
		Выход 1-11 кл													
3	Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной	250/10/7	50	4,00	7,82	6,38	113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78
	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	Компот из сухофруктов	200		0,24	0,14	31,84	116	0,01	0,73	0	0	14	8,94	5,58	0,14
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	537		9,31	13,10	83,34	477,88	0,13	10,87	17,81	4,44	81,69	138,18	41,81	2,75
		Выход 5-11 кл													
4	Печенье (крекер)	30	9,20	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
	Итого:	230		2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9