



Р.Д.Оленёва

МЕНЮ на «10» февраля 2024 г.
Суббота (1 неделя)

№ 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	Салат из квашеной капусты	60	66,76	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
	Биточки рыбные	90		13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	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:	533		19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
		Выход 5-11 кл													
2	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	57,56	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50		0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	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	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	563		22,68	22,95	98,34	650,52	0,23	12,87	58,26	11,41	110,83	264,33	77,34	4,34
		Выход 1-11 кл													
3	Котлеты домашние	100	50	13,57	17,23	10,12	249,33	0,17	0,24	3,42	2,83	16,84	130,68	20,09	2,12
	Рис отварной с маслом сливочным	180/3		4,404	8,628	44,062	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,636
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32	0	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	523		20,92	26,28	82,09	648,69	0,25	2,27	15,42	3,71	42,25	251,67	54,05	4,09
		Выход 5-11 кл													
4	Пряники	35	9,20	2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
	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:	235		2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7