



Р.Д.Оленёва

МЕНЮ на «12» февраля 2024 г.  
Понедельник (2 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	Сосиски отварные	90	66,76	10,80	13,50	0,90	169,30								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3		4,09	5,08	42,26	216,90								
	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20								
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75								
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40								
	Итого:	528		19,00	19,23	79,77	558,55								
		Выход 5-11 кл													
2	Сосиски отварные	100	57,56	12,00	15,00	0,90	187,00								
	Каша пшеничная молочная	200		7,47	8,09	36,98	252,00								
	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20								
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00								
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40								
	Итого:	570		23,21	23,70	94,29	646,60								
		Выход 1-11 кл													
3	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	55/50	50	8,5	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,524	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
	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:	525		21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	196,41	12,21
		Выход 5-11 кл													
4	Сушки	30	9,20	3,21	0,36	21,4	101,7	0,05	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
	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:	230		3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97