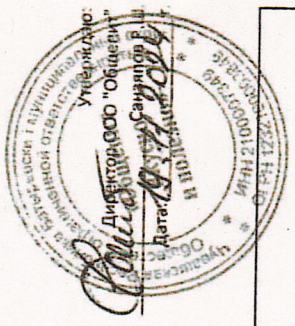




Согласовано:
 Директор:
 Дата:



Учреждение:
 Директор ООО "Общественный Центр Здоровья"
 Дата: 19.11.2024

Меню на 19.11.2024 года для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	33	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11
376	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Бутерброд с повидлом	55	10,9	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,5	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
209	Яйцо вареное	40	11	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Итого:	350	60,7	764,85	35,54	31,23	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	334,15	385,56	60,6	3,42
Обед	Винегрет овощной	100	9,67	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	13,54	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
291	Плов из птицы	200	42,06	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98
348	Компот из кураги	200	9,43	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб Дарницкий	40	2,8	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,4	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	815	78,9	814,35	26,04	27,05	98,02	0,24	32,16	0,71	12,6	155,08	317,67	125,41	4,87
обед	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5/30)	19,87	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24