

МЕНЮ

Согласовано:

ООО "Калужский комбинат школьного питания"

ДАТА: 7 октября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая	N2
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 5							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	1,05	117	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	3,98	7,75	1,18	183	
ЗАВТРАК 2	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	3,17	293,58	210
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	2,10	51,5	Н
	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	0,00	51,5	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		495	32,64	38,32	22,85	697,76	
ОБЕД	Винегрет овощной (капуста квашеная)	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3,73	6,84	38,16	157,19	440
	Мясо тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	90	402
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	37,38	44,53	136,09	996,24	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	8,97	5,33	28,37	196,39	410
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
	Фрукты свежие 1	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	15,17	10,73	47,77	350,39	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (кабачки)	100	1,12	0,10	3,50	20	70
	Плов из птицы	220	18,63	11,51	39,31	335,87	291
	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный 1	90	7,11	0,90	1,89	210,42	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		620	28,36	21,02	59,63	707,63	
Ужин 2 Кефир		180	5,22	4,50	7,20	81	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,22	4,50	7,20	81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2695	122,75	126,85	331,54	2963,02	

Директор

Технолог

Зав. производством