

# МЕНЮ

ООО "Калужская продовольственная компания"

11-18 лет



ДАТА: октябрь 2023г.

	Выход	ККал	Пищевая ценность				Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Сахар	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг
<b>Завтрак</b>														
Печенье	50	162,4	2,96	4	30,48	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6	
Чай с сахаром (чай заварка.,вода,сахар)	200	112,54	5,6	6,38	8,18	0,08	0,14	0	0,01	310	266	28	0,02	
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная (крупа манная,молоко,вода,сахар,соль,масло сливочное)	250	313,3	12,1	15,7	30,9	0,02	1,2	0,07	1,7	253	360	48	0,4	
Масло сливочное,сыр	10/20	130,00	4,11	12,60	0,08	0,00	0,32	0,01	0,20	201,20	110,00	10,04	0,24	
Какао с молоком (какао порошок,молоко,вода,сахар)	200	120,60	2,97	3,51	19,30	0,00	0,30	0,01	0,10	120,00	90,00	14,00	0,10	
Хлеб пшеничный 1/50 г (хлеб)	50	192,00	5,1	0,85	41,0	0,14	0,00	0,00	0,20	247,00	37,00	38,10	0,30	
<b>Обед</b>														
Овощи по сезону	50	127,4	3,1	7,4	12,1	0,01	1,2	0,06	2,3	22,9	65,2	13	1	
Щи из свежей капусты с мясом,сметаной (капуста,картофель ,лук репка,м.растит.,морковь, соль,сметана,вода)	350/15/11	101,20	2,36	5,40	10,8	0,01	13,00	0,04	1,80	27,00	74,00	8,24	1,80	
Печень по-строгановски (печень гов.,сметана, мука пшен.,соль,масло раст.,лук репч.)	80	209,46	14,8	14,9	4,04	0,01	1,40	0,10	0,60	13,00	106,00	11,90	1,4	
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая ,масло слив.,соль,вода)	180	215,03	9,40	5,67	31,60	0,03	0,00	0,10	0,70	12,00	170,00	18,00	0,90	
Хлеб ржаной	50	212,00	8	1,2	42,30	0,18	0,00	0,00	0,00	58,75	196,00	43,10	3,0	
Сок фруктовый	200	57,00	0,05	0	14,20	0,00	0,50	0,00	0,00	2,90	2,10	0,70	0,0	
<b>Полдник</b>														
Чай с сахаром (чай заварка.,вода,сахар)	200	90,26	0,24	2,10	17,60	0,00	2,10	0,00	0,10	7,35	9,34	3,10	0,91	
Фрукты	300	81,88	0,87	0	19,60	0,60	20,00	0,00	0,04	32,00	22,00	18,00	1,4	
Вафли	30	162,4	2,96	4	30,48	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6	
<b>Ужин</b>														
Овощи по сезону	50	127,4	3,1	7,4	12,1	0,01	1,2	0,06	2,3	22,9	65,2	13	1	
Плов с курицей (рис,лук реп.,морковь, мясо кур, масло раст,соль)	230	247,30	20,10	15,70	6,40	0,07	2,70	0,03	1,30	163,00	167,40	35,90	1,20	
Чай с сахаром(чай заварка.,вода,сахар)	200	227,32	3,13	14,80	20,40	0,10	7,80	0,40	0,30	20,00	124,00	22,50	0,05	
Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	50 / 50	57	0,2	0,05	14	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,8	
Конфеты	30	162,4	2,96	4	30,48	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6	
Масло сливочное	1/10	162,4	2,96	4	30,48	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6	
Кисломолочный продукт	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,20	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	0,00
		2927,06	116,70	107,94	375,95	1,60	67,06	0,35	12,95	1607,10	1936,44	#####	####	

Директор

Технолог

Зав.производством

11 день