

МЕНЮ

ООО "Калужская продовольственная компания"

11-18 лет

Согласовано: _____

ДАТА: 16 октября 2023г.

	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				Цена	
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ККал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг		Fe,мг
Завтрак														
Булочка	50	5,26	3,81	25	155,3	0,1	0,1	0,02	1,8	21	97	12	0,2	10,00
Чай с сахаром(чай заварка.,вода,сахар)	200	0,24	2,1	17,6	90,26	0	2,1	0	0,1	7,35	9,34	3,1	0,91	10,00
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная (крупа геркулесовая,молоко,вода,масло сл. Соль,сахар)	250	22,1	14,7	21,1	305	0,1	0,3	0,8	0,5	107	209,1	46	1,3	30,98
Масло сливочное,сыр	10\20	4,11	12,60	0,08	130,00	0,00	0,32	0,01	0,20	201,20	110,00	10,04	0,24	16,72
Кофейный напиток кофейный напиток ,молоко,вода,сахар)	200	2,97	3,51	19,30	120,60	0,00	0,30	0,01	0,10	120,00	90,00	14,00	0,10	11,00
Хлеб пшеничный 1/50 г (хлеб)	50	5,1	0,85	41,0	192,00	0,14	0,00	0,00	0,20	247,00	37,00	38,10	0,30	2,00
Обед														
Овощи по сезону	50	1,98	5,8	10,8	103,32	0	7,1	0	4,6	49	46	1,8	0,2	8
Борщ из свежей капусты с говядиной и со сметаной (картофель,капуста,свекла,морковь,лук,мясо говядина,лимон.кислота,соль,вода,масло раст)	350\15\11	8,73	2,09	4,4	71,25	0,09	12,00	0,04	1,50	48,00	4,10	17,00	0,90	30,50
Тефтели из свинины с соусом (мясо свинина,лук репка,морковь,мука, соль,хлеб пшен.,м.растит.,вода)	100	7,16	12,70	8,50	176,94	0,01	5,58	0,02	0,15	30,70	15,00	24,10	0,86	31,87
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,масло слив.,соль,вода)	180	21,20	7,17	21,40	235,00	0,20	17,00	0,03	0,20	20,00	95,00	1,00	1,50	20,00
Хлеб ржаной	50	8	1,2	42,30	212,00	0,18	0,00	0,00	0,00	58,75	196,00	43,10	3,0	2,00
Компот из кураги (вода,сахар,курага)	200	0,46	0,1	27,50	112,74	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	26,00	8,30	0,6	15,00
Полдник														
Чай с сахаром(чай заварка.,вода,сахар)	200	0,24	2,1	17,6	90,26	0	2,1	0	0,1	7,35	9,34	3,1	0,91	10,00
Фрукты	300	0,87	0	19,60	81,88	0,60	20,00	0,00	0,04	32,00	22,00	18,00	1,4	12,00
Булочка	40	8	1,19	42,3	212	0,18	0	0	0	58,75	196	43,1	3	9,35
Ужин														
Овощи по сезону	50	1,98	5,8	10,8	103,32	0	7,1	0	4,6	49	46	1,8	0,2	8
Голубцы ленивые с соусом (капуста,мясо говядина,крупа рис,паста томатная,лук репка,масло раст.,мука,сметана,соль)	100	9,94	9,84	11,30	174,00	0,00	5,70	0,02	0,30	42,00	138,00	28,00	0,60	31,87
Картофельное пюре (картофель,масло слив.,соль,молоко,вода)	180	21,20	7,17	21,40	235,00	0,20	17,00	0,03	0,20	20,00	95,00	1,00	1,50	18,00
Чай с сахаром,лимоном(чай заварка.,вода,сахар,лимон)	200	0,24	2,1	17,6	90,26	0	2,1	0	0,1	7,35	9,34	3,1	0,91	10,00
Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	50\50	8,00	1,19	42,30	212,00	0,18		0,00	0,00	58,75	196,00	43,10	3,00	4,00
Масло сливочное	1\10	162,40	2,96	4,00	30,48	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	33,20	12,00	0,60	
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	103,22
Всего:		125,57	104,5	441,33	3193	1,694	78,12	0,49	12,67	1176,4	1712,2	393,1	19,5	71,87

Директор

Технолог

Зав.производством

8 день