

# МЕНЮ

ООО "Калужская продовольственная компания"

11-18 лет



ДАТА: 7 октября 2023г.

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
Булочка	50	155,33	5,26	3,81	25	0,1	0,1	0,02	1,8	21	97	12	0,2	
Чай с сахаром(чай заварка.,вода,сахар)	200	57	0,2	0,05	14	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,8	
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия,молоко,вода,масло сл. соль,сахар)	250	345,98	10,72	19,5	31,9	0,01	0,7	0,6	0,3	109	108,1	12	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 ,молоко,вода,сахар)	200	188,70	5,20	6,30	27,30	0,06	5,00	0,20	0,05	126,00	113,00	29,00	0,90	
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	1,98	5,8	10,8	103,32	0	7,1	0	4,6	49	46	1,8	0,2	8
Суп "Крестьянский" с фрикадельками и сметаной (капуста,картофель,пшено,лук репка,морковь,масло раст.,соль,вода,мясо говядина,хл.пшен.)	350/22,5/15	119,40	2,92	5,44	14,7	0,01	10,00	0,01	2,10	31,60	89,00	19,00	0,20	
Птица тушеная с соусом(грудка куриная,лук репка,паста томатная,мука,вода,соль,масло раст.)	130	244,00	26,1	14,4	1,83	0,10	1,40	0,20	0,70	56,00	163,00	16,00	0,0	
Рис отварной(крупа рисовая ,масло слив.,соль,вода)	180	201,82	2,80	6,78	32,40	0,00	0,00	0,02	0,30	5,60	22,00	9,40	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	
Компот из сухофруктов (вода,сахар, сухофрукты )	200	112,74	0,46	0,1	27,50	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	26,00	8,30	0,0	
<b>Полдник</b>														
Лимонный напиток (сахар-песок,вода,лимон)	200	76,00	1,00	0,00	18,20	0,20	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	
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	
Булочка	50	155,33	5,26	3,81	25	0,1	0,1	0,02	1,8	21	97	12	0,2	
<b>Ужин</b>														
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
Картофельная запеканка с мясом (картофель,яйцо куриное,сухари пан.,соль,масло раст.,лук реп.,мясо свинина)	230	314,00	17,20	15,40	26,70	0,10	14,00	0,12	2,80	21,00	68,00	17,40	3,70	
Чай с сахаром(чай заварка.,вода,сахар)	200	57	0,2	0,05	14	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,8	
Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	50/50	212,00	8,00	1,19	42,30	0,18		0,00	0,00	58,75	196,00	43,10	3,00	
Масло сливочное	10	110	162,40	2,96	4,00	30,48	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	33,20	####	0,60
Кисломолочный продукт	200	76,00	1,00	0,00	18,20	0,20	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	8,60
<b>Всего:</b>		<b>119,16</b>	<b>125,1</b>	<b>378,4</b>	<b>3116,52</b>	<b>1,55</b>	<b>65,46</b>	<b>1,23</b>	<b>15,12</b>	<b>1399,2</b>	<b>1959,2</b>	<b>343,2</b>	<b>17,9</b>	

Директор

Технолог

Зав.производством

9 день