

МЕНЮ

ООО "Калужская продовольственная компания"

11-18 лет

ДАТА: **октябрь 2023г.**



	Пищевая ценность					Витамины				Мин. вещества			
	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Ма,мг	Р,мг	Fe,мг
Завтрак													
Печенье	40	162,4	2,96	4	30,48	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6
Чай с сахаром и лимоном (вода, сахар, чай заварка, лимон)	200	112,54	5,6	6,38	8,18	0,09	0,14	0	0,01	310	28	266	0,2
Завтрак													
Суп-лапша молочный (вермишель, молоко, масло слив., вода, соль, сахар)	250	297,2	16,9	23,5	4,53	0,08	0,2	0,27	0,8	143	25	245	1,3
Сыр	20	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24
Кофейный напиток (кофейный напиток, молоко, вода, сахар)	200	121	3,0	3,5	19	0	0	0	0	120	90	14	0
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	38,10	37,00	0,30
Обед													
Овощи по сезону	50	113,6	1,21	9,15	6,61	0,1	6,6	0	6	21	8	38	1,8
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной (картофель, капуста, лук, морковь, говядина, смет ана, вода, соль)	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
Жаркое по-домашнему с курицей(картофель, кури, лук репка, паста том., соль, вода, масло раст.)	230	12,2	12,489	22,31	280,31	0,18	4,72	0,02	2,70	33,46	#####	32,00	2,7
Хлеб ржаной	50	212,00	8	1,2	42,30	0,18	0,00	0,00	0,00	58,75	43,10	196,00	3,0
Напиток из кураги (вода, сахар, курага)	200	57,00	0,05	0	14,20	0,50	0,00	0,00	0,00	2,90	2,10	0,70	0
Полдник													
Сок фруктовый	200	76,00	1	0	18,20	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,6
Фрукты	300	81,88	0,87	0	19,60	0,60	20,00	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	1,4
Вафли	30	162,4	2,96	4	30,48	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6
Ужин													
Овощи по сезону	50	113,6	1,21	9,15	6,61	0,1	6,6	0	6	21	8	38	1,8
Гуляш из курицы(грудка куриная, лук репка, паста томатная, мука, вода, соль, масло раст.)	130	209,46	14,8	14,9	4,04	0,01	1,40	0,10	0,60	13,00	#####	11,90	1,4
Макароньы отварные (макароньы, масло сливочное, вода, соль)	180	227,32	3,13	14,80	20,40	7,80	0,40	0,10	0,30	20,00	#####	22,50	0,05
Чай с сахаром (вода, сахар, чай-заварка)	200	57,00	0,20	0,05	14,00	0,00		0,00	0,00	5,25	4,40	8,00	0,80
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50(50)	212,00	8,00	1,19	42,30	0,18		0,00	0,00	58,75	43,10	196,00	3,00
Масло сливочное	1(10)	162,4	2,96	4	30,48	0	0	0,052	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 ##
		844,6	37,1	30,44	105,6	0,33	6,8	0,49	4,7	265,8	504,8	114,2	7,66
		2963,81	98,613	104,5	403,62	1,644	56,175	0,635	15,95	1623,46	1981	383,28	20,1

Директор

Технолог

Зав. производством