

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	Мг,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	19,35
Чай с сахаром (вода,сахар)	200	5,7	7,3	4,59	106,9	0,06	1,37	0,02	0	234,2	185	16,3	0,02	11,00
Завтрак														30,35
Сырники(творог,мука,сахар,яйцо,масло раст.)	100	16,9	23,5	4,53	297,2	0,08	0,2	0,27	0,8	143	245	25	1,3	29,70
Молоко сгущеное(молоко сгущеное)	15	2,1	1,9	15,8	88,7	0,02	0,4	0,05	0,01	106	91,6	13,6	0,08	8,00
Масло сливочное	10	3,0	4,0	30,48	130	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6	
Какао с молоком (Какао,молоко,сахар)	200	5,2	6,3	27	189	0	5	0	0	126	113	29	0	10,00
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

49,70

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
Щи из свежей капусты со сметаной(картофель, капуста,лук,морковь,говядина,сметана,вода,соль)	350/15/11	7,79	7,04	9,4	132,00	0,00	2,20	0,03	0,30	57,00	44,00	16,00	1,00	30,50
Жаркое по-домашнему с курицей(картофель,куры,лук репка,паста том., соль,вода,масло раст.)	230	12,2	12,49	22,31	280,31	0,18	4,72	0,02	2,70	33,46	197,00	32,00	2,7	48,7
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	2,0
Кисель плодово-ягодный(кисель плодово-ягодный,сахар,вода)	200	0,05	0	14,20	0,00	0,50	0,00	0,00	2,90	2,10	0,70	0,00	1	15
Полдник														104,22
Чай с сахаром (вода,сахар)	200	1,00	2,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	9,00
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	50	3,8	2,5	28,2	144	0	0	0	0	12,5	42,5	16,5	0,75	9,35
Ужин														30,35
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
Рыба тушеная с овощами(рыба с/м,лук реп.,морковь,соль,паста том.)	80/50	16,60	12,00	5,00	194,40	0,00	0,02	0,04	0,50	48,00	151,00	25,00	1,30	31,87
Рис отварной(крупа рис,масло сл.,вода,соль)	180	3,80	11,50	10,70	161,50	0,09	4,20	0,02	0,70	43,00	92,00	23,00	1,20	18,00
Напиток из шиповника(вода,шиповник,сахар)	200	0,20	0,05	14,00	57,00	0,00		0,00	0,00	5,25	8,00	4,40	0,80	10,00
Масло сливочное	10	3,0	4,0	30,48	130	0,052	0	0	0	8	33,2	12	0,6	
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
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	102,22
Всего:		117,8	112,7	382,56	3017	1,58	150,8	0,65	15,62	1171,7	1768,7	432,8	20,2	

Директор

Технолог

Зав.производством

3 день