



Р.Д.Оленёва

**МЕНЮ на «05» апреля 2024 г.
Пятница (1 неделя)**

№ п/п	Наименование блюд	Выход 1-4 кл	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	66,76	0,40	0,40	9,80	47,00										
	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33										
	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	60/40		7,284	11,94	8,36	123,99										
	Макаронные изделия отварные	150		4,77	2,82	33,45	194,45										
	Кофейный напиток	200		3,17	2,68	15,95	100,60										
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75										
	Итого:	585		20,15	20,70	79,85	559,12										
	Выход 5-11 кл																
2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	57,56	0,40	0,40	9,80	47,00										
	Сыр порционно	10		2,03	2,63	0,00	34,33										
	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	60/40		7,284	11,94	8,36	123,99										
	Макаронные изделия отварные	180		5,72	3,38	40,13	233,34										
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00										
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50										
	Итого:	620		17,79	18,61	83,05	549,16										
	Выход 1-11 кл																
3	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/7	50	3,66	7,14	6,42	107,2	0,05	9,95	9	2,39	44,19	58,61	18,03	0,75		
	Каша геркулесовая молочная с котлетой из куриных грудок	200		14,09	13,25	36,35	321,75	0,19	1,16	47,5	1,88	138,96	213,44	63,62	2,15		
	Чай с сахаром с яблоком	200		0,1	0,06	14,24	57,72	0	1,03	0	0,02	11,41	3,57	2,14	0,47		
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78		
	Итого:	687		19,17	20,69	64,92	526,27	0,27	12,14	56,5	4,56	200,35	305,62	93,18	4,14		
	Выход 5-11 кл																
4	Печенье (крекер)	30	9,20	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63		
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27		
	Итого:	230		2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9		